

JURANDIR MACEDO

MARTIN IGLESIAS

DENISE HILLS



DIMENSÕES DE UMA VIDA EM
EQUILÍBRIO



EDITORA  INSULAR





Jurandir Sell Macedo Jr. | Martin Iglesias | Denise Hills

Editor

Nelson Rolim de Moura

Projeto gráfico | Direção de arte | editoração

Alexandre Oliveira

Capa

Hanne Giaciani

Revisão

Emília Chagas

Pesquisa

Letícia Teston

Ilustração

Vitor Hugo Malschitzky

M141q

Macedo Junior, Jurandir Sell.

4 dimensões de uma vida em equilíbrio /
Jurandir Sell

Macedo Júnior, Martin Iglesias, Denise Hills

—

Florianópolis: Insular, 2014.

200 p. : il.

ISBN 978-85-7474-737-8

1. Finanças pessoais. 2. Capital físico. 3.
Capital social.

4. Capital intelectual. 5. Capital financeiro. 6.
Iglesias,

Martin. 7. Hills, Denise. I. Título.

CDD 332



Editora Insular Ltda.

**Rod. João Paulo, 226 – CEP 88030-300 – Florianópolis/SC – Fone/fax: 48
3232-9591**

editora@insular.com.br • www.insular.com.br • twitter.com/editorainsular

Agradecimentos

Gostaríamos de agradecer imensamente a competente jornalista Letícia Teston, que nos ajudou nas pesquisas, edição e homogeneização das diferentes formas de escrever dos autores. Na prática, a Letícia é uma quarta autora ou, no jargão dos escritores, uma *ghost writer*, que com este agradecimento aparece. A Lê sempre nos brindou com sua alegria de viver e seu impecável bom humor e vai brindar o leitor com sua forma elegante de escrever. Sem ela, certamente o leitor iria sofrer muito mais para entender nossas ideias.

Um especial agradecimento a Hanne Gianciani pela elaboração da capa, a Vitor Hugo Malschitzky pelas ilustrações, Ao editor Nelson Rolim de Moura da Editora Insular e a toda sua equipe. Também agradecemos a Emília Chagas que constantemente nos ajudou com a leitura e crítica dos originais.

Devemos muito ao Itaú e em especial a equipe do programa “Uso Consciente do Dinheiro” formada por Maria Eugenia Sosa Taborda (a Marô), Ana Lygia Monteferrario Leite, Paula Baggio Arruda e Aline Gonçalves Magrini.

Os autores

Dedico este livro a uma pessoa muito especial, que ao longo dos seus muito bem vividos 94 anos soube cultivar uma vida de sucesso em todas suas dimensões. Das minhas contribuições para esta obra, minha querida vó Cecy (*in memoriam*) me ensinou boa parte delas.

Sou grato a minha querida Celina, com quem compartilho meu principal capital social: nosos filhos Júlia e Gustavo.

Denise e Martin, queridos amigos, foi muito divertido escrever este livro com vocês.

Jurandir Macedo

Foi um desafio acreditar que poderia participar deste projeto, já que esta é a primeira vez que estive envolvida no processo de produção de um livro. Incentivada por Jurandir Macedo, quem me convenceu de que a realização desta obra seria possível, decidi encarar o desafio. É por ele que inicio meus agradecimentos. Sou grata por toda a sua paciência e dedicação.

Já que este livro fala de escolhas, minha gratidão segue o caminho da minha própria jornada. A começar pela minha família. Sem ela, não teria a base que me fez crescer. Levo em mim um pouco de cada um deles. Especialmente do meu avô Italo Lanfredi (*in memoriam*), quem me ajudou a crer que as pessoas estão repletas de possibilidades. Para conquistar o que realmente queremos, nos bastam a dedicação e o esforço.

Sou grata ao meu marido Carlos Hills, quem nunca duvida da minha capacidade mesmo quando eu mesma desconfio. Aos meus filhos Eduardo e Guilherme. São eles que me fazem rever a minha visão do mundo todos os dias e a traçar novos passos a caminho da sabedoria.

Também fica aqui meu muito obrigada a todos os grandes profissionais que fizeram parte da minha trajetória. Vocês sabem quem são e o quanto levo de cada um nos meus conceitos e aprendizados. Em especial, agradeço ao Martin Iglesias, meu parceiro neste livro, pelo profundo conhecimento compartilhado. A Sonia Giacomelli, pela mudanças significativas que fizemos aplicando os conceitos de Educação Financeira. A Sergio Scorbaioli, o primeiro de todos os meus mentores, um exemplo de profissional e de pessoa no início da minha carreira. Como tantos outros professores, ele também se tornou um amigo.

Todos vocês fizeram parte desta história, do meu crescimento enquanto ser humano em busca do equilíbrio através do exercício diário das escolhas. De coração, obrigada!

Denise Hills

Ao escrever um livro, deixamos nele não apenas o nosso conhecimento e visão sobre determinado assunto, mas também um pouco daquilo que somos. Tenho certeza que meus queridos amigos Jurandir e Denise também pensam assim. Agradeço a oportunidade de participar deste projeto com eles.

Digo isso, pois ao escrever este agradecimento, sinto que o número de pessoas que, de alguma forma, me influenciou é muito grande. Sinto que todas as pessoas que passaram pela minha vida têm um papel crucial naquilo que acabei me tornando e, portanto, naquilo que eu consigo transmitir. Assim sendo, ou seja, tendo a certeza de que mesmo me esforçando deixarei muita gente importante de fora deste agradecimento, prefiro limitar-me ao meu círculo familiar mais íntimo.

Gostaria, de forma especial, de agradecer a minha mãe, que não só tem sabido como poucos equilibrar os 4 capitais aos quais nos referimos nesta obra, mas que tem sabido manter o otimismo, a fé e a alegria de viver, mesmo diante das muitas dificuldades que a vida lhe tem reservado. Não posso deixar de agradecer ao meu querido pai (*in memoriam*), que considero, junto com minha mãe, um dos maiores exemplos de virtude e qualidade humana.

Agradeço também a minha esposa Valeria, que está comigo há tantos anos e cuja alegria e simplicidade sempre me transmite uma profunda paz e a certeza de que as adversidades, mesmo as mais duras, serão sempre superadas.

Não posso deixar de fora a minha querida filha Helena que com sua alegria e inteligência sempre me motiva a superar-me e a evoluir como pai e como pessoa. Para terminar, gostaria de agradecer à minha filha Carolina (*in memoriam*), que mesmo sem ter dito sequer uma palavra, me ensinou a viver.

Martin Iglesias

Prefácio

Faço muitos eventos sobre educação financeira pelo Brasil. Falo sobre cenário macroeconômico, minha especialidade, enquanto o planejamento financeiro fica a cargo de um especialista na área – como Martin Iglesias, um dos autores deste livro, com quem tive o prazer de dividir o palco em muitas oportunidades. Certa noite, no Rio de Janeiro, uma senhora pediu a palavra durante a seção de perguntas e respostas. Mais do que uma pergunta, ela fez um desabafo.

“Tenho quase 70 anos, meu marido (um senhor sentado ao seu lado) passa dos 85. Paramos de trabalhar faz alguns anos. Imaginávamos que, com juros de 20% ao ano (taxa que vigorava na época em que nos aposentamos), poderíamos viver da renda do que tínhamos poupado até então. Os juros baixaram, o dinheiro está acabando, nem eu nem meu marido temos condições de voltar a trabalhar. O que vocês nos aconselham?”

Boa pergunta. Foi difícil de responder. Apresentamos alguns dados, contamos algumas histórias e, ao fim, dissemos a única coisa que poderia ter sido dita: “Lamentamos, mas vocês pouparam pouco” (Martin não estava naquela noite; talvez ele pudesse ter se saído melhor!).

Quando fui convidado para fazer o prefácio deste livro, essa história me veio à cabeça. São muitos os casos semelhantes a esse, fato que revela como os temas tratados aqui são oportunos. Por trás do óbvio desequilíbrio do “capital financeiro”, há possivelmente outros. É provável que o casal tenha parado de trabalhar porque se sentia em déficit com seu “capital físico” e com o “capital social”. Como evitar um desfecho desequilibrado como esse?

Não é simples. Com o intuito de evitar uma situação extrema, as pessoas frequentemente desembocam em outras, como trabalhar exageradamente, em detrimento do lazer e da convivência familiar; ou abandonar o cuidado com a saúde.

A busca deve ser pela sustentabilidade. Nos últimos anos, a palavra “sustentável” vem sendo associada à ecologia, à preservação do meio ambiente. No entanto, é muito mais do que isso. Sustentável é uma condição que pode continuar por muito tempo, sem gerar estresse em nenhuma das dimensões que a apoiam. Uma política de governo sustentável, por exemplo, deve ser tal que gere satisfação popular (renda, qualidade de vida), incentive a produtividade ao longo do tempo, respeite as restrições orçamentárias do governo e as restrições do ambiente físico. Como diz o ditado, não basta dar o peixe, tem que ensinar a pescar. Eu acrescentaria: de forma que gere lucro e não polua o meio ambiente!

Sustentabilidade pressupõe equilíbrio. É mais fácil falar do que fazer. Este livro mostra que existem muitas trajetórias – combinações de escolhas – que nos levam a um bom equilíbrio entre os diversos aspectos (ou “capitais”) da vida. Mas há também muitos caminhos divergentes, que provocam falência financeira, doenças físicas e emocionais, obesidade, solidão, vício *etc.* Ou que levam a “equilíbrios ruins”: pessoas que não chegam a atingir nenhum desses extremos, mas percebem ao fim da vida que, se tivessem cuidado melhor de seus “quatro capitais”, teriam vivido bem melhor.

Não se trata de uma receita de bolo, de uma fórmula a ser seguida. Se prestarmos atenção a algumas atitudes e comportamentos que permeiam o livro, concluímos que é possível trilhar nosso caminho individual, independentemente de qual for, de forma equilibrada. Para isso, é preciso disciplina e dedicação. Evitar excessos (até o excesso de felicidade, como nos mostra o Capítulo III). Adaptar-nos a situações diferentes e estarmos atentos para corrigir o rumo do planejamento caso o cenário não ocorra como o planejado.

A coisa se complica quando nosso cérebro começa a “lutar contra ele mesmo”, como ilustra de forma muito clara o Capítulo xxx. Ficamos suscetíveis a comportamentos intempestivos, que podem nos tirar da trajetória do equilíbrio dos “quatro capitais”. Em artigo recente, por exemplo, o ex-presidente do Federal Reserve Alan Greenspan (“Never Saw It Coming”, *Foreign Affairs* Nov/2013) aborda o tema das projeções econômicas à luz dos comportamentos “irracionais” das pessoas. Greenspan reconhece que, apesar de toda sofisticação dos modelos econométricos do Fed, foi pego de surpresa pela crise financeira de 2008. Os modelos, ao assumirem que todos agem de forma racional, não foram capazes de prever comportamentos insustentáveis: consumidores comprando além de suas capacidades, e instituições financeiras dando-lhes crédito muito

além do limite prudente.

Dentre os fatores que podem levar as pessoas a escolhas “irracionais”, Greenspan elenca três mais importantes: aversão ao risco (evitar assumir um risco, mesmo se a recompensa for justificável), preferência temporal (preferir uma quantidade menor de um bem hoje a uma quantidade significativamente maior do mesmo bem no futuro) e o comportamento de “manada” (fazer algo não porque achamos certo, mas simplesmente porque todos estão fazendo).

Para permanecer em trajetória equilibrada, é preciso conhecer (e saber como lidar com) esses comportamentos impulsivos. Este livro descreve essas e outras “irracionalidades” com muita propriedade e nos ajuda a refletir sobre elas.

Por fim, acho importante a distinção entre o bemestar gerado por uma vida equilibrada e o conceito qualitativo de “felicidade”. A felicidade é um estado de espírito, muitas vezes volátil, que depende de fatores subjetivos. A literatura econômica empírica, por exemplo, mostra que, pessoas que ficam mais ricas experimentam um aumento temporário da felicidade, mas que acaba retornando ao seu patamar “basal” quando ela se acostuma ao novo nível de renda. Mostra também que a felicidade vem de fatores relativos: pessoas ficam mais felizes ganhando menos – porém mais do que seu grupo de referência – do que ganhando mais – porém menos do que seus pares.

Já o bemestar do equilíbrio dos “quatro capitais” é um objetivo mais estável, com benefícios de longo prazo. E está relacionado a reduzir os estresses gerados por imprevistos da vida. Uma pessoa bem equilibrada está mais bem preparada para uma perda de emprego inesperada, uma doença ou a necessidade de contar com um amigo.

Em suma, comparo a busca pelo equilíbrio ao indivíduo que vai ao endocrinologista em busca de uma fórmula milagrosa para entrar em forma. Virão teorias, dicas, pesquisas, que vão ajudar muito. Mas, ao fim e ao cabo, ele precisará comer menos e se exercitar mais. Este livro nos ajuda a organizar o pensamento e nos mune de ferramentas para uma vida melhor, sem ter que abrir mão das coisas de que gostamos nem deixar de nos dedicar de corpo e alma àquilo que amamos. Sem deixar de viver intensamente. Equilíbrio não é mediocridade.

Caio Megale, novembro de 2013

Introdução

Manter o corpo e a mente saudáveis, cultivar bons relacionamentos, ter uma vida social ativa e ainda ter dinheiro suficiente para bancar todos os seus sonhos. Parece um desafio e tanto! No entanto, não há como viver uma vida plena sem buscar o equilíbrio de todos esses fatores, que denominamos de **capitais**.

A revolução da longevidade e o tempo a mais que temos de vida tornaram esse balanço ainda mais importante. Se antes o limite era a terceira idade (dos 61 aos 80 anos), hoje já se fala em quarta (81 a 100 anos) e até mesmo em quinta idade (além dos 100). Mas quem são as pessoas que irão passar dos 100 esbanjando saúde, com a vida social plena, contribuindo intelectualmente e com conforto financeiro?

Criamos o conceito dos quatro capitais (que será detalhado mais adiante) para servir como um guia nessa longa e desafiadora trajetória. Nossa pretensão não é dar as respostas, mas fornecer os elementos para que você possa formular melhor suas próprias perguntas e buscar por si a resolução de cada dúvida. Este livro fala da busca do equilíbrio e das nossas possibilidades de gerar riquezas, que incluem, mas vão além do dinheiro.

Esperamos que o leitor passe a vislumbrar o envelhecimento não como uma decadência, mas como um processo de evolução e de desenvolvimento do corpo e da mente. O início da construção de uma vida longa, plena de sabedoria e de autenticidade. É a idade vista como um potencial de crescimento e evolução, não como uma patologia.

Sumário

Capítulo I Os segredos do equilíbrio dos quatro capitais: físico, social, intelectual e financeiro

A descoberta dos quatro capitais

Nosso cérebro nos prega peças

A receita da felicidade

Descontos exponencial e hiperbólico

Você está se preparando para revolução da longevidade?

Capítulo II Capital físico

Como mensurar seu capital físico

Seu cérebro nunca quer emagrecer

Influências externas

A importância do exercício físico

Culto exagerado à beleza

O paradigma da melhor

Capítulo III Capital social

As arenas estratégicas do capital social

Ser humano: um animal social

Felicidade é uma questão de ponto de vista

A felicidade e a anatomia cerebral

Falta de paciência pode significar que você não ama o que faz

Como a Internet mudou o convívio social

Quanto tempo você dedica ao convívio social?

Capítulo IV Capital intelectual

O maior segredo do capital intelectual

Como lidar com as novas formas de conhecimento

Seu cérebro depois da internet

Como o cérebro reage ao excesso de informação e à falta de tempo

A produtividade do corpo e da mente nas prateleiras das farmácias

É possível exercitar o músculo da força de vontade e melhorar o aprendizado

Aprendendo através das emoções

Capítulo V Capital financeiro

O que dinheiro representa na sua vida?

A grama do vizinho é sempre mais bonita

Usar bem o tempo livre virou sinônimo de ascensão social

Afinal, dinheiro traz felicidade?

Armadilhas do consumo insustentável

Taxa de juros e aposentadoria. Está mais difícil para os brasileiros equilibrarem essa dupla

1,3,6,9: os números do sucesso financeiro

Conclusão – esta pode ser a sua história também

Posfácio

Capítulo I

Os segredos do equilíbrio dos quatro capitais: físico, social, intelectual e financeiro.

A descoberta dos quatro capitais

“Viver é como andar de bicicleta: é preciso estar em constante movimento para manter o equilíbrio.”
Albert Einstein

Todos nós precisamos ter muito talento para encontrar o equilíbrio na correria do dia a dia. Somos como o artista de circo que equilibra quatro pratos giratórios, cada um sustentado por uma varinha. Em determinado momento, um prato ameaça a cair e é necessário aplicar uma força para fazê-lo girar mais rapidamente. Em seguida outro prato perde força e é assim que o artista mantém seus pratos equilibrados. Alternar o foco de atenção entre os pratos é normal. O problema é quando um deles cai no chão. Essa é a hora de o equilibrista parar, pensar o que deu errado e recomeçar.

O mesmo ocorre em nossas vidas. Sabemos da importância de cuidar do nosso corpo e da nossa mente, de manter uma relação saudável com amigos, colegas e familiares e de ter uma reserva financeira para mantermos uma vida confortável de acordo com critérios estabelecidos por nós mesmos. Mas por que é tão difícil equilibrar tudo isso?



Utilizamos a analogia da quádriga para mostrar como o equilíbrio dos quatro capitais é um desafio a ser alcançado, ou ao menos a ser buscado. A ideia inovadora de colocar quatro cavalos conduzindo uma carroça foi dos assírios. A invenção trazia mais agilidade aos soldados durante a guerra e rapidamente foi adotada por outros povos. Os romanos a popularizaram em corridas que reuniam multidões no Coliseu.

Conduzindo uma quádriga, os conquistadores adentravam as cidades e impunham respeito ao povo dominado. Logo a escultura passava a coroar arcos de triunfo e outros monumentos. Desde o período de auge da Roma Antiga, há

réplicas por vários países da Europa. A inovação dos assírios, que tornou a quádriga tão popular, foi acrescentar à carruagem dois cavalos. O desafio do condutor era manter a atenção nos quatro animais que eram conduzidos e não deixar nenhum deles fugir do trajeto.

Assim são os quatro capitais. Nosso desafio, enquanto condutores da nossa própria história, é não deixar que nenhum deles possa nos desestabilizar por falta de um norte a ser seguido. A busca por uma vida equilibrada se tornou o grande paradoxo da sociedade, algo que todos nós buscamos, mas que, ao mesmo tempo, parece ser muito difícil de conquistar. Entender o significado de nossas escolhas e o funcionamento do nosso cérebro pode nos ajudar a desvendar esse mistério.

Elegemos quatro grandes campos, os quais denominamos **capitais da vida**. A partir do conceito de cada um deles explicaremos porque o equilíbrio é algo tão difícil de ser alcançado ao mesmo tempo em que devemos tê-lo como um objetivo de vida.

Existem quatro **capitais da vida** que todos nós possuímos:

1. **Capital físico**
2. **Capital social**
3. **Capital intelectual**
4. **Capital financeiro**

Mas afinal, o que é cada um desses capitais?

O **capital físico** talvez seja o mais fácil de entender e de deixar de lado também. Cuidar da saúde demanda tempo e recursos que algumas vezes precisam ser negociados com a atenção que dedicamos aos outros capitais. As demandas que se acumulam geram stress e insônia que tentamos compensar com tabagismo, consumo excessivo de álcool, remédios para diminuir a ansiedade e toda sorte de substâncias que melhoram momentaneamente nossa existência, mas que cobram um preço elevado no futuro. Às vezes parece que esquecemos que nosso corpo precisa ser bem tratado para podermos continuar produzindo e aproveitando a nossa vida.

O **capital social**, por outro lado, é mais complexo e exige maiores cuidados ao longo da vida. A capacidade de mantermos relacionamentos próximos e prazerosos com a família, os amigos e os colegas de trabalho define quão bem sucedidos somos ao administrar todas essas esferas. Quem leva a vida com

elevado capital social consegue sempre manter antigos relacionamentos e cultivar novos.

O **capital intelectual** se relaciona à habilidade de aprender e de se adaptar. A vida atual exige mudanças constantes, que requerem mais tempo e dedicação de nossa parte. Como tudo muda muito rapidamente, se ficarmos parados perdemos a capacidade de viver e de ser produtivo, tanto pessoal quanto profissionalmente. Quem tem dificuldade em conviver com as mudanças tecnológicas e sociais, em aceitar alterações nas regras de convívio social e os comportamentos das novas gerações acaba ficando à margem.

Já o **capital financeiro** mede a capacidade de manter um padrão de vida com o que temos. Ou seja, o que mede o capital financeiro não é o tamanho do patrimônio acumulado ou da renda, mas a disposição para viver de forma satisfatória com o que temos disponível, segundo nossos próprios parâmetros.

Equilibrar é preciso

Agora que tivemos um primeiro contato com os quatro capitais, a pergunta que surge é: como levar todos eles ao mesmo tempo e de forma saudável? Do ponto de vista biológico, o equilíbrio é a essência da vida. Nosso corpo possui inúmeros processos fisiológicos responsáveis por regular nosso ambiente interno. A manutenção da temperatura é um deles. Embora as condições externas, como pressão e temperatura, estejam sujeitas continuamente a variações, esse mecanismo, denominado homeostase, garante que mesmo que as condições externas possam mudar, seus efeitos sob nosso corpo sejam minimizados. Fisicamente, as situações em que um corpo pode estar em equilíbrio são:

- **Equilíbrio estático:** ocorre quando o ponto ou corpo está perfeitamente parado ($v=0$).
- **Equilíbrio dinâmico:** ocorre quando o ponto ou corpo está em Movimento Uniforme ($v=const.$).

Em ambas as situações, tanto o equilíbrio físico quanto o biológico nos permite executar todas as atividades diárias. Apesar de nos referirmos neste livro a um conceito mais subjetivo de equilíbrio, utilizamos esses conceitos da física para construir uma analogia acerca do nosso equilíbrio físico, social, intelectual e financeiro.

Muitas vezes acreditamos que nossa busca deva ser pela estabilidade, como se o pressuposto da vida fosse a estática, e não a dinâmica. Segundo essa visão, o crescimento e a evolução dependem de mudanças no que diz respeito ao nosso próprio corpo, ao ambiente, aos nossos pensamentos e às nossas emoções. O equilíbrio, portanto, é dinâmico. Por isso, trata-se de uma busca constante.

O dia em que tudo estará perfeito e mais nada precisará ser feito dificilmente será alcançado. Não é uma tarefa fácil darmos a devida atenção a cada um dos quatro capitais em todos os momentos. Muitas vezes é necessário abrir mão de alguns e priorizar outros. Há épocas em que damos mais importância às finanças e à carreira para, em outras, perceber que deixar a família de lado e valorizar o trabalho talvez não seja a melhor das escolhas. Encontrar esse equilíbrio pode ser difícil, mas é extremamente necessário.

Muitas pessoas percebem tarde demais que deram pouca atenção aos filhos, por exemplo. As crianças crescem e é impossível voltar no tempo para acompanhar cada fase por que elas passam. Poucas coisas são mais tristes do que

ver alguém dizer amargurado que não viu os filhos crescerem. Se esse for seu caso, procure mudar a situação o mais rápido possível. A oportunidade de formar laços fortes com os filhos passa muito rápido.

Na maior parte das vezes não nos damos conta das escolhas que fazemos, mas intimamente sabemos que alguma coisa está sendo deixada de lado. Assim como o equilibrista, o que não podemos fazer é deixar de dar atenção por tanto tempo a um dos quatro pratos a ponto de permitir que ele caia no chão e quebre.

Um exemplo muito comum é o de pessoas que dedicam toda uma vida a ganhar dinheiro, chegam à terceira idade com um grande capital financeiro, mas ao longo desse percurso não tiveram tempo para cultivar relacionamentos, comprometeram seriamente a saúde e ficaram à margem dos avanços sociais e tecnológicos. Será que é possível viver bem assim?

Ao longo de nossa vida, precisamos nos dedicar aos quatro capitais de forma equilibrada ou, ao menos, tentar. Como mostra o gráfico abaixo, nosso ponto de equilíbrio não se encontra em apenas um dos quadrantes. De nada adianta passar horas fazendo exercícios e tendo uma dieta equilibrada, se não cuidarmos das relações pessoais, do desenvolvimento intelectual e das finanças.

Nosso cérebro nos prega peças

*“Todo dia ela faz tudo sempre igual:
Me sacode às seis horas da manhã,
Me sorri um sorriso pontual
E me beija com a boca de hortelã.*

*Todo dia ela diz que é pra eu me cuidar
E essas coisas que diz toda mulher.
Diz que está me esperando pro jantar
E me beija com a boca de café.*

*Todo dia eu só penso em poder parar;
Meio dia eu só penso em dizer não,
Depois penso na vida pra levar
E me calo com a boca de feijão...”*

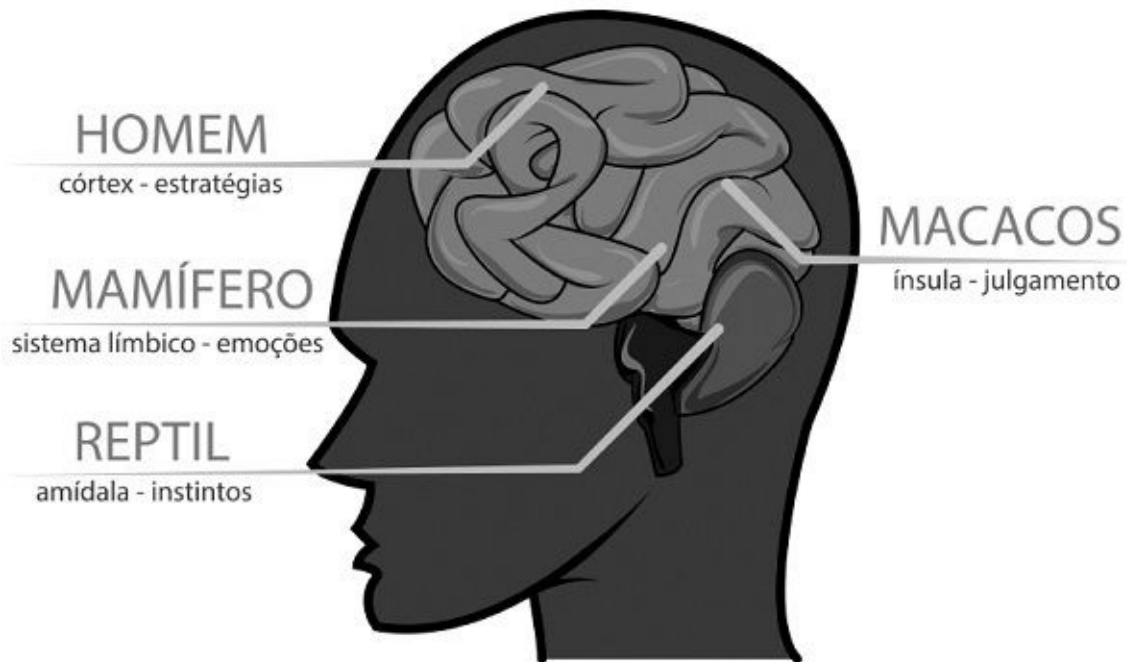
Cotidiano – Chico Buarque

Todo dia ele faz tudo sempre igual: com a cara amassada no travesseiro e aquela preguiça que parece pesar meia tonelada, resmunga para o celular que acaba de despertar e aperta o “soneca” sem pensar duas vezes. Repete o ritual dez minutos depois. Meia hora mais tarde, não tem mais jeito: Adriano precisa levantar contra toda sua vontade.

Arrastando os chinelos, ele vai escovar os dentes. Quando encontra seu olhar de sonâmbulo no espelho, pensa: *eu odeio acordar cedo!* Mas ele, assim como tanta gente, levanta todo santo dia e vai trabalhar porque tem uma parte do cérebro que pensa na vida pra levar.

O que Adriano talvez não saiba é que existe uma explicação biológica para esse eterno confronto entre o que *desejamos* e o que *precisamos* fazer: é o nosso cérebro brigando com ele mesmo. Nós todos temos quatro estruturas que se enfrentam sempre que precisamos decidir alguma coisa, mesmo as mais simples, como a hora de levantar da cama.

A parte responsável pelos planos futuros, por exemplo, não é a mesma que pensa no agora. Por isso Adriano sofre tanto. E por isso também é tão difícil equilibrar os quatro capitais.



Qual parte do seu cérebro decide por você?

Três desses sistemas vêm do modelo proposto pelo neurocientista Paul D. MacLean: o complexo reptiliano, o sistema límbico e o sistema neocortical. Além deles, há um quarto sistema, que é o cérebro moral, possivelmente localizado na ínsula, ou córtex insular, que é responsável pelos nossos julgamentos e escolhas morais.

O cérebro reptiliano é o que tortura Adriano todo dia de manhã. Ele está preocupado basicamente com as funções de sobrevivência e as que nos geram prazer. Por causa dessa estrutura nos comportamos como um jacaré. E o jacaré é um bicho folgado que faz você pensar que está sempre de férias. Ele só tem vontade de se mexer se for pra comer, se defender, fazer sexo ou buscar conforto.

Nossas emoções mais complexas e subjetivas são controladas pelo sistema límbico, que compartilhamos com outros mamíferos. Sentimentos de afeto, medo, raiva, tristeza e alegria são controlados por ele. O ser humano, assim como todos os outros mamíferos, desenvolveu um sistema afetivo para se apegar aos filhotes, que ainda dependem dos pais para continuar se alimentando depois do nascimento. Se tivéssemos apenas esses dois primeiros sistemas, nos comportaríamos como um tigre.

Quando alguns mamíferos passaram a viver em grupos, como os macacos, precisaram desenvolver um sistema moral: faça aos outros aquilo que gostaria que fizessem a você. Sem moral não existe grupo, pois se cada um pensar somente no seu próprio bemestar a convivência torna-se inviável. A moral nos impele a contribuir. Muitas vezes pensamos apenas em nós mesmos, mas nestes momentos não nos sentimos bem. Adriano não trabalha apenas porque precisa de dinheiro, mas também porque quer se sentir útil para o grupo.

Finalmente, há cerca de 800 mil anos - o que é muito recente em termos evolutivos - desenvolvemos o córtex frontal ou neocórtex, que controla nosso pensamento abstrato. É no córtex que possuímos os mais altos níveis de análise sintética. É lá que processamos nossa visão do mundo, planejamos e programamos uma ação. O córtex frontal está constantemente analisando o passado e programando o futuro. Foi acionando essa parte do cérebro que Adriano decidiu ser médico.

Como o jacaré e o tigre não entendem a noção de futuro, eles não se metem nos nossos planos para o porvir. Só querem saber de ter prazer, de amar e de ser amados, tudo para agora. Quando pensamos que, no futuro, teremos que comer menos e fazer mais exercícios físicos para melhorar nossa saúde e viver mais, esse pensamento não passa pela parte “jacaré” do nosso cérebro. Mas quando o

futuro finalmente chega e ligamos a esteira para nos exercitar, o bicho vai à loucura. Ele não consegue entender por que estamos nos submetendo a tamanho desconforto, se não há nenhum animal correndo atrás de nós ou outro perigo iminente.

Quando planejamos economizar e colocar nossas contas em dia no próximo ano, o tigre também não se intromete na decisão. Mas quando recebemos o convite de amigos para uma viagem no final de semana, o tigre quer estar em um grupo afetuoso e agradável – e nem se preocupa em economizar nas despesas.

Hoje sabemos que nossas decisões não são tomadas apenas pelo córtex, como acreditava a economia clássica. As finanças comportamentais tentam criar modelos de como efetivamente nos comportamos e da influência das estruturas infracorticais nos nossos processos de decisão.

O “jacaré” e o “tigre” que temos no cérebro são muito mais rápidos nas decisões. E eles estão preocupados somente com o agora. Eles querem nosso prazer e nosso conforto emocional imediato. Já o neocórtex é uma máquina de retrabalhar o passado e projetar o futuro.

Você já deve ter escutado a clássica receita da autoajuda: para ser feliz não se preocupe com o passado, pois ele já passou. Não se preocupe com o futuro, pois ele é apenas uma possibilidade. Viva o hoje, que recebe o nome de presente, pois é o *verdadeiro presente* das nossas vidas. Pode ser uma receita linda, mas está em total desacordo com a forma com que nosso cérebro funciona. O neocórtex nos incomoda quando sabemos que não estamos cuidando das nossas finanças e, mesmo que tentemos fazer de conta que está tudo bem e que no futuro tudo vai se resolver, ele nos avisa que corremos riscos de ter problemas.

A receita da felicidade

“Sofremos muito com o pouco que nos falta e gozamos pouco o muito que temos.”

William Shakespeare

Já vimos que cada parte do nosso cérebro busca algo diferente. O jacaré quer ter prazer, o tigre quer amar e ser amado, o macaco quer sentir que ajuda o grupo e o homem quer que sua vida vá além do seu tempo: ele quer transcender sua existência. Para isso a receita da felicidade é ter prazer, amar e sentir-se amado, acreditar que sua vida contribui para a sociedade e que nossa existência transcende o nosso corpo físico. Assim seremos felizes.

Colocando dessa forma parece muito simples. Não precisaríamos mais trabalhar caso tivéssemos a receita da felicidade eterna, bastava escrever um livro contando nosso segredo e estaríamos ricos. Se for essa sua expectativa, caro leitor, lamentamos informar que nosso cérebro é tão complexo quanto nossa vida. Como vimos anteriormente, travamos uma luta diária entre aquilo que precisamos e aquilo que desejamos fazer.

No entanto podemos definir uma receita para a felicidade de acordo com nossas necessidades. A figura abaixo representa os quatro grandes pilares da felicidade:



No primeiro quadrante da figura, temos nossa necessidade mais básica, que é

ter prazer. Sentimos prazer quando comemos e dormimos. Mas o prazer pode ser algo bastante relativo também, pois o que é fonte de prazer para um pode ser o oposto para outro. Alguns gostam de acampar, outros consideram essa atividade um suplício.

Logo abaixo, no segundo quadrante, vemos nossa necessidade de amar e de nos sentirmos amados. Mas quando falamos em amor, não nos referimos apenas ao amor de um homem por uma mulher ou de uma mãe por seu filho. Incluímos o amor da sociedade. Todos nós travamos em nossa vida duas batalhas amorosas, uma que é glorificada através das músicas, literatura e filmes. É o amor carnal. Porém todos nós também ansiamos pelo amor da sociedade, pelo status social. Só que dessa luta raramente temos orgulho. Muitas vezes a escondemos de nós mesmos, mas o fracasso dói em cada um desses campos.

Já para entender o sentimento de contribuição, do terceiro quadrante, há um caso interessante que aconteceu com fazendeiros de leite europeus que pode ajudar. Um pesquisador visitou um produtor em uma localidade em que as pessoas viviam da produção de leite e perguntou por quanto eles vendiam o litro. Era o equivalente a R\$ 0,75 e eles precisavam esperar até 60 dias para receber o valor. O pesquisador então ofereceu a eles R\$ 1 à vista por litro e informou que a partir do dia seguinte estaria ali para receber o produto.

Conforme o combinado, ele retornou ao local, fez o pagamento e pegou o leite. Em seguida despejou tudo no chão. Os fazendeiros ficaram escandalizados e questionaram por que o homem estava jogando fora o alimento. O pesquisador disse que a razão não importava, uma vez ele tinha comprado o produto e tinha direito, portanto, de fazer o que bem entendesse com ele. Quando voltou no dia seguinte, não conseguiu mais comprar o leite.

O que o pesquisador conseguiu provar com o experimento é que uma coisa é acordar todo dia de madrugada para trabalhar e pensar que o produto desse trabalho vai servir para alimentar crianças, para fazer queijo ou chocolate. Outra, muito diferente, é saber que todo seu trabalho será jogado fora, literalmente. Quando sentimos que nossa vida e nosso trabalho contribuem com a existência humana nos sentimos bem, e quando isso não acontece, sofremos. Não havia dinheiro a mais que convencesse os fazendeiros a concordar em jogar fora todo o esforço diário que eles faziam.

Finalmente vem o neocórtex que constantemente pensa no passado e no futuro. É por causa dessa estrutura que temos consciência da morte e, da necessidade de encontrar formas de transcender, que vemos no quarto e último quadrante da figura. Por isso, nos apegamos a crenças e traçamos metas pessoais como forma de superarmos a nós mesmos. Criamos inclusive algumas metas a serem atingidas para termos uma vida completa: plantar uma árvore, escrever um

livro, ter um filho. Cada uma delas supõe que vamos deixar um legado, que vamos existir além da nossa própria vida.

Algumas dessas metas dizem respeito ao senso comum, que está diretamente relacionado ao meio cultural no qual estamos inseridos, como veremos nos capítulos seguintes.



Descontos exponencial e hiperbólico

“Você pensa com o coração e ama com o cérebro.”
Cazuza

Uma premissa econômica básica pode explicar porque é tão difícil equilibrarmos os quatro capitais: sempre preferimos uma gratificação instantânea a uma gratificação postergada. Por isso é tão complicado esperar, poupar ou deixar de comer algo de que gostamos para não fugir do regime.

Nosso cérebro foi moldado para viver em um ambiente ancestral, o que explica nossa impulsividade, principalmente quando somos jovens. Deixar de fazer algo que nos dá prazer, como sair com os amigos ou ir a uma festa, para cumprir prazos da faculdade ou do trabalho não é algo que o cérebro reptiliano aceite sem reclamar.

Para que alguém aceite esperar, precisamos oferecer vantagens. Um teste bastante simples pode evidenciar essa tendência do ser humano: entre uma viagem a Paris na próxima semana e outra daqui a quatro anos, qual você prefere? Se não tiver nenhuma limitação pessoal que o impeça, é natural que escolha a primeira opção.

Agora, vamos mudar as variáveis: a viagem imediata será realizada em classe econômica, terá a duração de uma semana e você terá 80 euros para gastar por dia. A viagem daqui a quatro anos será feita em primeira classe terá o dobro de tempo e 200 euros para gastar. Ainda assim a primeira opção prevalece entre a maior parte das pessoas. Se esse foi o seu caso, você faz parte de uma grande parcela da população que abre mão de uma “taxa de juros” bastante elevada para ter a viagem com antecedência.

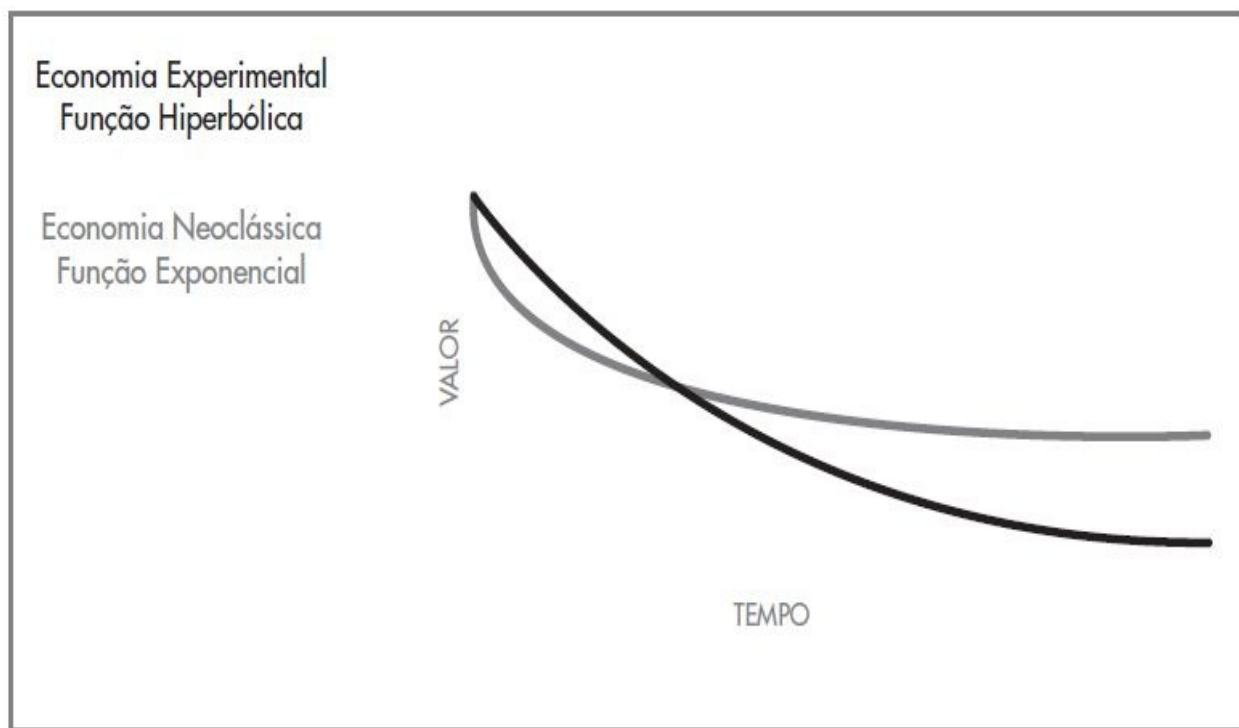
Vamos pensar em uma terceira situação: uma viagem a Paris daqui a quatro anos que vai durar uma semana, será feita em classe econômica e com 80 euros para gastar. A outra seria daqui a oito anos, com duração de duas semanas, voo em primeira classe e 200 euros para as despesas. Nesse terceiro caso que envolve a escolha entre uma viagem daqui a quatro e outra dentro de oito anos, a primeira mais curta e simples e a segunda mais sofisticada, a possibilidade de as pessoas escolherem a segunda opção e decidir por esperar é maior.

Em termos econômicos, as duas situações são semelhantes: a espera é a mesma entre as opções, de quatro anos, assim como a significativa melhoria na viagem. No entanto, a maioria das pessoas altera a escolha. Quem escolheu viajar imediatamente no primeiro exemplo, na classe econômica, quando se depara com o segundo exemplo escolhe esperar mais e viajar melhor. Chamamos isso de inversão de preferências.

A economia tradicional considera que descontamos o futuro de forma exponencial, levando em conta o custo e o benefício de nossas escolhas. Todas as pessoas que preferem usufruir a viagem no primeiro caso (o quanto antes)

também deveriam preferir viajar antes no segundo (daqui a quatro anos). Isso não acontece porque na segunda situação muitos pensam: “já que tenho mesmo que esperar, vou aguardar um pouco mais para ter uma viagem melhor”. O desconto exponencial é basilar para as finanças e para a economia tradicional.

No entanto, como nos demonstra o experimento da viagem, nosso cérebro não respeita o desconto exponencial ao tomar decisões intertemporais. Nossas decisões também são afetadas pelo sistema límbico, responsável pelas emoções e pela intuição. Damos grande valor para o agora e, assim, descontamos o futuro a uma taxa hiperbólica: deixar de sair com os amigos hoje é muito mais custoso do que deixar de sair com os mesmos amigos na próxima semana. Adiar o regime para a próxima segunda-feira é uma atitude que não mexe com seus instintos. Da mesma forma, economizar agora é muito mais difícil.



Poderíamos citar inúmeros exemplos de situações por que passamos que são explicadas pelos descontos exponencial e hiperbólico. Com tantos conflitos internos no que se refere a nossas escolhas, viver hoje e se preparar para o amanhã é uma verdadeira arte.

**Você está se preparando para a revolução da
longevidade?**

*“Viver é a coisa mais rara do mundo.
A maioria das pessoas apenas existe.”*
Oscar Wilde

“O mundo sofre de infantilismo. Em parte, a culpa é da publicidade. Para ela, o homem ideal é um jovem ou quem sabe uma criança de peito. Em troca, se envergonha dos velhos que, em outras épocas, simbolizavam experiência e sabedoria”.

A passagem do livro “A insustentável leveza do ser”, do escritor tcheco Milan Kundera, relata o preconceito de uma sociedade que associa a velhice a um aspecto ocioso. A obra foi um sucesso literário na década de 1980, mas se analisarmos essa frase, tirada do seu contexto, sob o viés contemporâneo, ela parece quase não ter sentido. Preconceito ainda existe, sem dúvida. Mas a postura dos idosos diante da sociedade mudou.

Eles não vivem mais isolados do mundo, esperando a morte chegar. Ao contrário, são capazes de pertencer à comunidade de maneira atuante. Fazemos parte de uma verdadeira revolução pela qual nossa sociedade está passando: a revolução da longevidade. Vivemos, em média, 34 anos a mais do que nossos avós. Esse aumento no número de anos dentro do convívio social representa uma mudança significativa em um curto espaço de tempo.

Nas últimas cinco décadas, o mundo presenciou uma evolução tecnológica maior do que em toda a história da humanidade. Não é um paradoxo que questões centrais da psique permaneçam tão fortes? “Quem sou eu? Do que eu realmente preciso? Onde encontro meu equilíbrio?” são dúvidas que sempre estiveram ligadas à adolescência e agora voltam a aparecer com frequência por volta dos 50 anos, que já são chamados de segunda adolescência.

A geração que assistiu a toda transformação pela qual passou a sociedade pós Revolução Industrial, só agora parece perceber que seu corpo não é uma máquina. Paralela a toda cobrança e correria que o mundo contemporâneo nos impõe, ironicamente o interesse pela filosofia, como autoajuda e autoconhecimento, volta a ter um papel social importante. O mesmo acontece com as religiões. O homem é o único animal que sabe que vai morrer e a morte sempre esteve ligada à sensação de que precisamos usar nosso tempo da melhor forma possível.

Queremos ser bem sucedidos, saudáveis física e financeiramente, e queremos, sobretudo, pertencer, deixar nossa marca no tempo e na vida daqueles que conosco conviveram. O ser humano, como ser social, precisa sentir-se importante, precisa ser capaz de fazer falta.

Se temos mais tempo para realizar nossos sonhos, não deveríamos estar mais seguros e aliviados diante dessa possibilidade? É inevitável que os protagonistas dessa revolução, homens e mulheres que estão perto dos 60 anos, passem a se questionar a respeito desse tempo a mais de vida que não estava incluído em seus planejamentos social, intelectual, físico e financeiro. Como usar esse

tempo? Como aproveitá-lo de maneira equilibrada?

Essa tendência pela busca interior na sociedade ocidental é quase um contraponto ante as metas pessoais de trabalho e acumulação que tanto almejamos. É possível, entretanto, chegar a um equilíbrio se pensarmos em nosso corpo como as cordas de um violão. Se apertarmos demais, o instrumento pode funcionar muito bem, mas em curto espaço de tempo, pois a chance de elas estourarem é grande. Se as deixarmos frouxas, em contrapartida, não é possível produzir um som agradável. A harmonia afinada encontrase no meio termo – considerado o estado ideal de equilíbrio por Aristóteles. Para o filósofo, todos os excessos são vícios.

Buscamos no conceito de homem político do filósofo a ideia de que “a virtude está no meio”. Esse conceito não se refere à mediocridade, como muitos interpretam, e sim ao equilíbrio. Viver o dia a dia sem esquecer o futuro implica controlar nossos impulsos para obter compensações futuras – alguns dos grandes dilemas que precisamos enfrentar desde muito cedo.

Para os físicos, o equilíbrio não é uma condição estática, e sim dinâmica. Mesmo para manter o equilíbrio do próprio corpo o ser humano precisou fazer um esforço de adaptação. Precisamos sair da nossa situação de conforto para alcançá-lo, especialmente em nossas vidas sujeitas a um processo permanente de evolução e mudanças.

Aristóteles considerava que toda mudança exigia uma causa a ela associada. Isso implica que o movimento é sempre concebido com um efeito, que irá cessar uma vez cessada a causa. Um automóvel para de se movimentar a partir do momento em que a força de aceleração é menor que o atrito entre o pneu e o asfalto e entre o veículo e o ar, por exemplo. Se trouxermos esse conceito para o capital intelectual, percebemos que só o manteremos ativo se ele for submetido a estímulos, que podem ser desde a leitura de livros até o aprendizado de uma nova língua. A capacidade do filósofo de exprimir de forma racional muitas das percepções intuitivas a respeito do universo foi um dos motivos da aceitação de suas ideias.

Os séculos XVI e XVII foram palco de uma transformação profunda nas concepções do homem sobre o universo e sobre seu lugar nele. Em linhas gerais, a visão aristotélica do universo, bem como a física a ela associada, forneceu o padrão explicativo até a revolução científica desses séculos.

Isaac Newton foi um dos principais protagonistas dessa revolução. Famoso por ter descoberto a lei da gravidade, o cientista inglês é um dos físicos mais famosos da história. É dele também o conceito de equilíbrio estático e dinâmico, um conceito físico que acabava de forma definitiva com a proposta aristotélica.

O equilíbrio físico suporta a lei da física da inércia – a tendência que um

corpo tem de manter seu estado de movimento. Se um corpo está parado, segundo a inércia, a tendência é de que ele continue parado, a não ser que alguma força seja aplicada. A mesma lógica é usada para o corpo que está em movimento retilíneo uniforme. A tendência é de que ele se mantenha nessa condição de movimento a não ser que uma força seja aplicada a fim de fazê-lo parar ou de mudar de direção.

Com os quatro capitais também funciona assim. Cada um deles precisa de estímulos específicos para continuar em movimento de forma constante e equilibrada. De alguma forma, os acontecimentos da vida nos tiram do equilíbrio sempre. Há forças que nos fazem trilhar caminhos muitas vezes indesejados. Outras que nos deixam estagnados em uma situação que, a princípio pode parecer confortável, mas que no futuro acaba nos sendo prejudicial. Assim como o artista que equilibra os pratos, muitas vezes precisamos abrir mão temporariamente de um dos pilares para nos concentrar em outros.

Quantas pessoas você conhece que desejam emagrecer, e não são capazes de mudar três horas de sua rotina semanal para iniciar essa mudança? Os sedentários sabem o mal que fazem à saúde e os problemas que esse comportamento pode trazer. No entanto, continuam adiando para a próxima segunda-feira a adoção de um estilo de vida mais saudável.

Capítulo II

Capital Físico

Como mensurar seu capital físico

“A vida é muito curta para ser pequena.”
Benjamin Disraeli

Quantas refeições faço diariamente e quanto tempo reservo para cada uma delas? Com que frequência como frutas e verduras? Costumo descontar meu nervosismo na comida? Durmo quantas horas por dia? Essas são apenas algumas dentre as inúmeras perguntas que medem nosso capital físico. E não é pensando apenas em uma vida longa que devemos estar atentos a essas e outras tantas questões. Mais importante do que os anos que ainda temos pela frente, é a qualidade desse tempo.

Os cuidados que temos com o corpo refletem quão agradável e prazerosa será nossa vida ao longo dos anos, por isso o bemestar pessoal está diretamente relacionado ao nosso estado de felicidade. Estresse crônico, dieta desequilibrada, sedentarismo, uso abusivo de álcool e tabagismo são os principais fatores relacionados à baixa qualidade de vida. Recentemente, o governo do Canadá iniciou uma campanha com o objetivo de melhorar os elevados índices de doenças crônicas entre a população. A iniciativa surgiu depois da divulgação de estudos que revelam que os canadenses passam os últimos dez anos de vida tratando enfermidades que poderiam ter sido evitadas caso os maus hábitos citados acima não fossem tão presentes entre seus habitantes.

O governo tenta transformar essa estatística com iniciativas que incitam mudanças de comportamento e lança o desafio: “Como você quer passar os últimos dez anos da sua vida?”. A pergunta é título de um vídeo de divulgação que demonstra o contraste entre quem cuida de seu capital físico e quem relegou a saúde a segundo plano. Dividindo a tela entre as duas realidades, o comercial da *The Heart and Stroke Foundation* incentiva as pessoas a adotarem hábitos saudáveis agora para se tornarem idosos ativos em vez de passarem os últimos anos dependentes de remédios e de enfermeiras.

A indagação do comercial nos provoca a questionarmos nossas escolhas no que diz respeito aos cuidados que temos com a saúde física, já que a realidade dos canadenses é compartilhada pela maioria dos países, inclusive o Brasil. Instituições públicas e privadas de diversos Estados a todo o momento lançam campanhas com a intenção de mudar os hábitos de vida da população. Na contramão da medicina oriental, ao tratarmos quase que exclusivamente as doenças e não suas causas, construímos um estilo de vida que pesa no bolso dos governos e dos planos de saúde. Que pesa no nosso bolso.

Apesar de sabermos quais comportamentos prejudicam o bom funcionamento do organismo, muitas vezes parece ser bastante difícil mudar o estilo de vida. Um dos fatores que corroboram com esse sentimento é o meio no qual estamos inseridos. Com um mercado de trabalho competitivo e o ritmo desvairado dos

grandes centros urbanos não é nada fácil manter a saúde equilibrada.

Além disso, na maior parte das vezes, sentimos as consequências do descuido somente muito tempo depois. Se abusarmos do sol durante a adolescência, por exemplo, as manchas de pele e um possível câncer só irão aparecer anos mais tarde. O mesmo ocorre com tantos outros comportamentos que acabam se tornando hábito, como o sedentarismo e o tabagismo.

É por essa razão que o capital físico é um dos mais simples de entender, e um dos mais difíceis de praticar. Da mesma forma, nossa carga genética e hábitos enraizados desde muito cedo determinam quão bem sucedidos seremos em administrar nosso capital físico ao longo dos anos.

Existem ainda questões subjetivas que afetam nossa saúde da mesma forma: o uso abusivo de drogas com objetivo de perder peso e o aumento de doenças como anorexia e bulimia demonstram como precisamos estar atentos à tênue linha que divide o que chamamos de belo do que é saudável. Não faz sentido, afinal, prejudicar o corpo para que determinados padrões de beleza sejam alcançados.

Seu cérebro nunca quer emagrecer

“O que é verdadeiramente imoral é ter desistido de si mesmo.”

Clarice Lispector

Como vimos no primeiro capítulo, nós temos a quem culpar por não cuidarmos da saúde como deveríamos. Nosso cérebro reptiliano está o tempo todo em busca de conforto e não vai fazer o menor esforço para sair da frente da televisão e praticar alguma atividade física. A culpa também é dele quando pulamos o *buffet* de salada e recheamos o prato de carboidratos. Não resistiu à sobremesa de chocolate depois do almoço? Pode culpá-lo por isso.

Não há uma estatística oficial, mas nos arriscamos a dizer que entre as resoluções de Ano Novo de grande parte da população, um item está sempre presente: emagrecer. E assim como tantas outras pessoas, todo janeiro Alessandra Guedes Milanez, de 37 anos, estabelece a meta pessoal de perder os quilogramas a mais que acumula desde os 22 anos. “E assim sempre estou mais gorda no dia 31 de dezembro do que estava no dia 1º de janeiro do mesmo ano”, revela Milanez.

Apesar das inúmeras tentativas e de ter obtido sucesso durante alguns períodos, a jornalista ganhou 55 quilos nos últimos dez anos. Quando a balança atingiu 115, percebeu que não havia outra saída a não ser mudar o estilo de vida. Dessa vez, ela resolveu compartilhar sua história em um blog como forma de ter um incentivo a mais para seguir a dieta e cumprir a meta de perder dois quilos a cada mês. A iniciativa deu certo. Apesar de ter tido algumas recaídas, Milanez está muito perto de alcançar a meta e chegar aos 90 quilos.

Se começar é difícil, continuar pode ser ainda pior

Segundo um estudo desenvolvido pelos laboratórios Roche e Abbott – os dois maiores produtores de medicamentos para controle da obesidade do mundo – o motivo principal que leva tanta gente a querer perder peso não é a saúde. É a autoestima. Apesar de saber os danos que a obesidade pode causar no longo prazo, como diabetes, pressão alta e colesterol elevado, o que leva alguém a iniciar um regime é querer sentir-se confortável diante do espelho.

Dar o primeiro passo é importante, mas, infelizmente, essa não é a parte mais difícil. Quando começamos a perder peso, nosso organismo inicia uma corrida para recuperar o que foi perdido. Por isso o “efeito sanfona”, pelo qual Milanez passou, é tão comum. De acordo com os médicos, é melhor a pessoa continuar gorda do que se expor a essa perda e ganho de peso constantes. Mas controlar os instintos e mudar os hábitos alimentares é mais desafiador do que parece.

Quando o assunto é comida, nosso cérebro responde a estímulos que recebíamos em um período em que para consumir alimento era preciso caçá-lo. O gasto energético era diário. Em busca de acúmulo de reservas para enfrentar períodos de jejum, o máximo de calorias possível precisava ser consumido assim que a presa era abatida. Nossa genética nos leva a estocar energia para usá-la nos períodos de escassez.

É com esse instinto de caçador que abrimos a geladeira cheia de alimentos ao alcance das mãos, encomendamos uma pizza ou vamos a um rodízio. Nosso cérebro não está preparado para resistir a tantas tentações. Durante o processo, outras barreiras são criadas para tornar o desafio ainda mais difícil: quando emagrecemos, a leptina, hormônio que nos dá a sensação de saciedade, diminui ao mesmo tempo em que aumenta o que nos dá a sensação de fome, a grelina. Quanto mais radical for a dieta, mais intensa será essa briga. Por isso que emagrecer aos poucos, reduzindo a ingestão de calorias gradativamente, é a forma mais segura.

Nosso organismo não entende a decisão de comer menos e que a fome é um ato voluntário. Para ele, se há uma constante perda de peso, sua vida está em risco. É esse mesmo mecanismo que nos leva a preferir alimentos calóricos. Nossos neurônios reagem à visão da carne ou de um doce e despertam o desejo de comer esses alimentos. A diminuição da serotonina, por exemplo, aumenta a necessidade de ingerir alimentos ricos em açúcares.

O mundo de hoje é um convite à gula. Com tanta fartura e conforto é difícil controlar nossos impulsos. E os estudos científicos da área não são nada animadores: no longo prazo, nove em cada 10 pessoas que iniciam um regime não conseguem manter o peso alcançado. Além da genética, são inúmeros os

fatores sociais que corroboram para tornar a obesidade um dos maiores desafios a ser enfrentado na área da saúde no século XXI.

Influências externas

“Não vemos as coisas como são, vemos as coisas como somos.”

Anaïs Nin

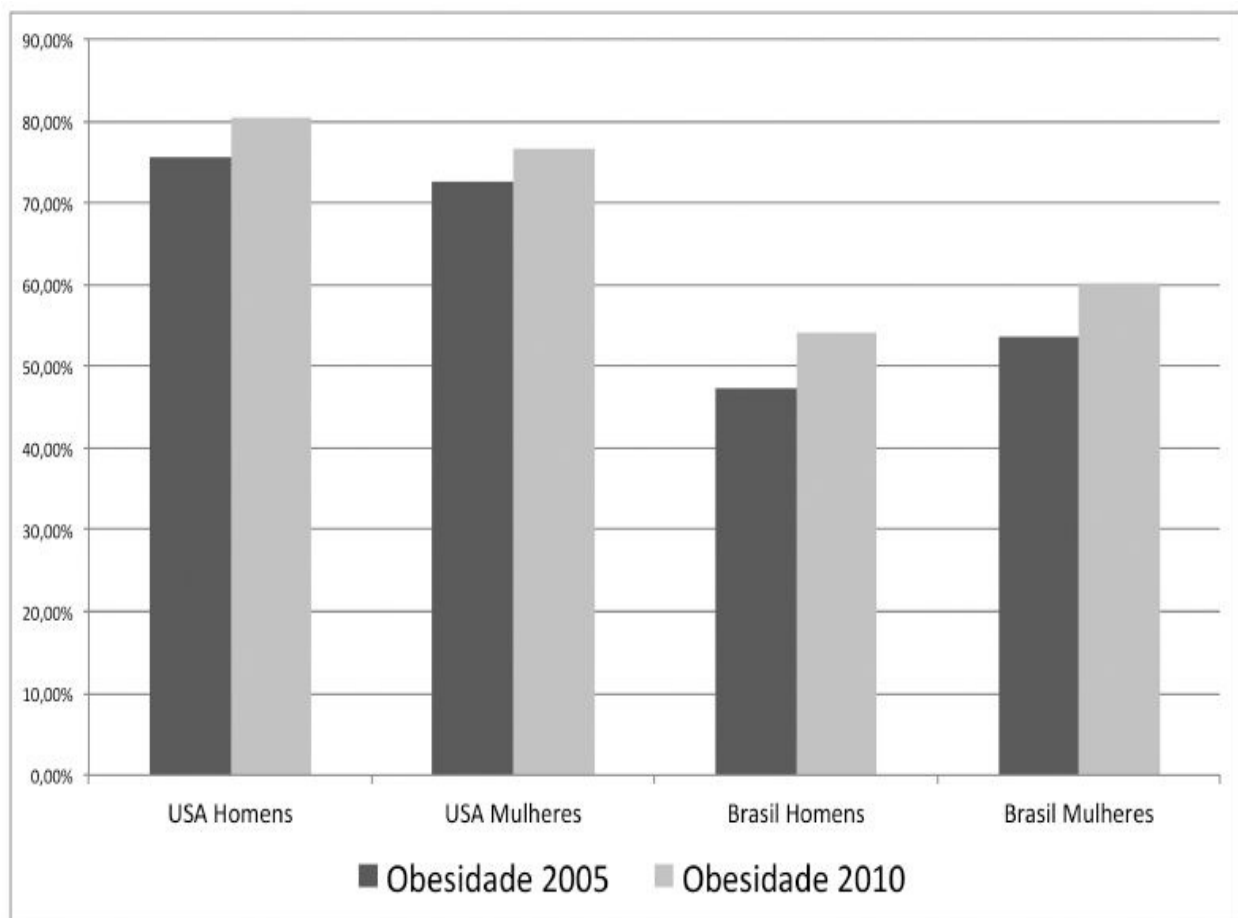
Fatores socioculturais são determinantes no estilo de vida que adotamos e isso vai desde a educação que recebemos em casa até a influência social absorvida quase que por inércia. “Sem açúcar não se compreende o homem do Nordeste”, definiu o sociólogo Gilberto Freyre no livro “Açúcar: em torno da etnografia, da história, e da sociologia do doce no Nordeste canavieiro do Brasil”. Na obra, publicada em 1939, o autor faz referência à “sociologia do doce” e a toda a influência subjetiva no sentido de adoçar maneiras, gestos e palavras dos que foram criados na região.

Quando Nara Leão pediu a Chico Buarque que fizesse uma música sobre a agonia da mulher a espera do marido, que sempre tem uma desculpa na ponta da língua para justificar os atrasos, o compositor não hesitou em relacionar as donas de casa da época às sobremesas caseiras tão comuns nos lares brasileiros da década de 1960: “com açúcar, com afeto, fiz seu doce predileto pra você parar em casa”, cantava a musa da Bossa Nova.

O que vem de fora nos atinge

Apesar de simbólicos e subjetivos, os signos referentes à cultura de cada país também pesam na balança. O estilo de vida adotado no Ocidente nas últimas décadas é mais um indício de como hábitos alimentares podem se tornar um agravante à já elevada taxa de sobrepeso da população. Mais da metade dos norte-americanos está acima do peso. Os brasileiros não ficam muito atrás, com quase 50% da população na mesma situação, como podemos ver no gráfico.

O Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos aponta que cerca de 25% dos adultos do país são obesos, ou seja, tem índice de massa corporal acima de 30 (esse índice é calculado dividindo o peso de uma pessoa por sua altura ao quadrado). Alimentos ricos em gordura, sal e açúcar são os principais vilões. Justamente o que as redes de restaurantes especializados em comidas rápidas oferecem.



Com o objetivo de poupar tempo e dinheiro, prejudicamos a saúde para depois desperdiçarmos tempo e dinheiro combatendo doenças associadas aos maus

hábitos alimentares. A obesidade passou a ser a principal causa de mortalidade do mundo atual e está relacionada às maiores pandemias da atualidade: diabetes, doenças cardiovasculares, depressão, estresse, alguns tipos de câncer.

O estudo *Global Burden of Disease Study 2010* (Carga de Saúde Global 2010) avaliou as causas de doenças e óbitos em todo o mundo durante 20 anos. O projeto do Instituto de Métrica e Avaliação em Saúde (IHME, sigla em inglês) e da Universidade de Washington, nos Estados Unidos, contou com a colaboração de mais de 300 instituições de 180 países, inclusive do Brasil.

Os pesquisadores chegaram a uma conclusão bastante preocupante: comer demais já mata mais do que a fome no mundo. A expectativa de vida aumenta a cada ano, ao mesmo tempo em que expomos nosso sistema imunológico a toda sorte de doenças que prejudicam nossa qualidade de vida. A contradição explica-se pelo fato de que, enquanto combatemos infecções graves com frequência – graças aos avanços da medicina – cresce o número de enfermidades crônicas.

Além de pesquisas científicas, são inúmeros livros, documentários e reportagens que problematizam acerca das preferências alimentares dos norte-americanos que acabam sendo difundidas pelo resto do mundo. Assim como ciclo da cana-de-açúcar do Brasil colonial garantiu a presença do doce na dieta tropical, entender o significado que a alimentação tem em cada cultura diz muito sobre os hábitos adotados pelos seus habitantes.

Para o antropólogo Clotaire Rapaille, desde criança aprendemos os códigos da cultura na qual estamos inseridos e agimos de acordo com eles. Rapaille tornou-se um dos maiores especialistas em marketing da atualidade ao aumentar o lucro das principais empresas norte-americanas. Seu segredo, compartilhado no livro “O Código Cultural”, é bastante simples de entender. Em seus estudos, Rapaille decodifica a mensagem que o cérebro reptiliano nos passa a respeito de determinado produto, uma vez que são nossos instintos que nos movem no momento da compra. Segundo ele, as culturas representam uma dimensão reptiliana muito forte para o ser humano.

Ao contrário da maioria das pesquisas de marketing, que elaboram questionários que são respondidos acionando nosso córtex pré-frontal (área do cérebro onde reside o pensamento lógico), o antropólogo investiga quais pensamentos nosso cérebro reptiliano, responsável pelos instintos mais primitivos, nos incita quando decidimos adquirir ou consumir algo.

Enquanto para os franceses a comida está relacionada ao prazer, para os norte-americanos o alimento é sinônimo de combustível, algo que ingerimos para nos mantermos ativos a fim de continuarmos exercendo nossas atividades diárias: trabalhar, estudar, praticar exercícios. A evidência de que os americanos enxergam o corpo como uma máquina que precisa ser abastecida aparece em

expressões como “estou cheio”.

Depois de engordar dez quilos em um intercâmbio nos Estados Unidos, Mireille Guiliano evoca em seu *best seller* “As mulheres francesas não engordam” ao consumo de alimentos frescos, à prática de atividade física regular e ao consumo de vinho em doses moderadas. No livro, ela conta como precisou fazer um esforço de adaptação para não aderir à comilança dos norteamericanos.

É claro que, enquanto indivíduos, podemos fazer escolhas diferentes daquelas que a maioria das pessoas segue. Há, no entanto, fatores sociais que existem independentemente daquilo que faz ou pensa cada indivíduo em particular. Embora todos nós tenhamos uma consciência individual, a forma como nos comportamos e interpretamos a vida pode ser identificada no interior de qualquer grupo ou sociedade. Tais padrões de conduta e de pensamento foram chamadas de “consciência coletiva” pelo sociólogo francês Émile Durkheim.

Todas as pessoas compartilham uma consciência coletiva que regula seus pensamentos e ações. Essa percepção fica bastante evidente quando chegamos a um país pela primeira vez. Nossa primeira impressão, salvo raras exceções, será de que as pessoas nas ruas, lojas e praças seguem padrões de comportamento muito semelhantes. Daí surgem os clichês: os italianos falam com as mãos, os franceses são mal humorados, os alemães, muito organizados.

Outra constatação do sociólogo que corresponde muito à atual organização dos países é de que, quando mais complexa for a estrutura social, mais generalizada e abstrata será essa consciência. Isso ocorre para que possamos relacionar um grande número de pessoas a um mesmo aspecto. Diz-se que os londrinos são excêntricos, por exemplo. Que adjetivo mais abstrato e genérico poderia descrever os habitantes da cidade mais cosmopolita do mundo?

Por isso, quando dizemos que os norteamericanos se alimentam mal, além de nos basearmos em dados estatísticos, estamos nos referindo ao cidadão médio. Qualquer estrangeiro que chega aos Estados Unidos se assusta com o tamanho das porções das refeições e dos refrigerantes. Isso faz parte da cultura alimentar deles.

Para o antropólogo Clotaire Rapaille, a cultura dos *fast foods* se encaixa perfeitamente ao código norteamericano para a alimentação. Por estar muito preocupado em aumentar a produtividade buscando alcançar suas metas, sempre muito altas, o norteamericano médio não quer perder tempo durante as refeições. O fato de eles influenciarem os hábitos de diversos países, inclusive quando o assunto é comida, levou o chefe de cozinha mais famoso do Reino Unido a iniciar o que ele chama de uma “revolução” nos hábitos alimentares dos norteamericanos, começando pelas crianças.

Jamie Oliver foi premiado pela empresa britânica BBC ao produzir uma série

de TV na qual mostra às crianças do país que considera o menos saudável do mundo (EUA) o que elas estão ingerindo dentro dos hambúrgueres e nuggets de frango. A surpresa não é apenas dos filhos, a maioria dos pais nem imagina que esses alimentos são feitos com a pele e os ossos dos animais, e que quase não possuem valor nutricional. Para ativar as papilas gustativas, são inseridos aditivos químicos seriamente prejudiciais à saúde.

A mesma indústria foi retratada na adaptação do *best seller* escrito por Eric Schlosser “Nação Fast Food”. O livro revela desde os métodos utilizados pelos cientistas para recriar os mais diversos sabores até os matadouros clandestinos de onde é obtida a matéria-prima dos alimentos.

O resultado dessa combinação é que nos Estados Unidos os fumantes custam menos ao sistema privado de saúde do que os obesos – que correspondem a 10% das contas dos planos privados. São 150 milhões de dólares gastos todos os anos para combater doenças causadas pelo excesso de peso. Em dez anos, a previsão é de que esse número dobre.

Em “Super Size Me – A dieta do palhaço”, um dos documentários mais conhecidos sobre o tema, o produtor Morgan Spurlock segue uma dieta de 30 dias. Durante esse período ingere apenas alimentos do McDonald’s. O resultado da experiência foi um ganho de 11 kg e um aumento de 13% da massa corporal, além de danos causados ao fígado, mudanças de humor e disfunções sexuais. Em um mês, Spurlock passou de homem saudável para um adulto com sobrepeso e precisou de 14 meses para recuperar o que ganhou no período.

Os médicos já comprovaram que o consumo desse tipo de alimento no longo prazo pode causar danos ao fígado semelhantes à hepatite. As batatas fritas foram apontadas como as maiores vilãs pelo cirurgião plástico americano Andrew Ordon. O médico apresentou o estudo no programa de televisão “The Doctors”. Ele nos alerta ainda sobre as opções saudáveis das redes de *fast food*. As substâncias químicas adicionadas para conservar os alimentos também são nocivas.

O problema da obesidade ganhou proporções alarmantes a ponto de cientistas investigarem o que faz com que alimentos ricos em gordura, açúcar e aditivos químicos sejam tão populares. A despeito de todo marketing existente por trás dessas indústrias, as descobertas mais recentes apontam que esses alimentos viciam tanto quanto alguns tipos de droga, como a heroína. Por acionarem mudanças hormonais no corpo, dificultam ainda mais o controle da alimentação.

O estudo foi realizado por uma equipe de cientistas da Universidade de Princeton e divulgado pela revista *Newscientist*. Os ratos utilizados nos experimentos foram alimentados com refeições contendo 25% açúcar. Quando pararam com a dieta, os animais apresentaram um estado de ansiedade que

sugere que a obesidade não é apenas uma questão de autocontrole.

Nosso paladar acostuma-se com o gosto dos alimentos com alto teor de gordura, sal e açúcar. Na hora de comer uma fruta ou verdura, a sensação é de que elas não têm sabor. Se você tiver mais de 30 anos, deve lembrar o tempo em que os pais compravam refrigerante só nos finais de semana e a maioria das refeições era feita em casa. Era assim aqui no Brasil, era assim no restante do mundo até que a II Guerra Mundial eclodiu.

Os cientistas precisavam descobrir alguma forma de armazenar alimento por um longo tempo para os soldados sobreviverem aos períodos de combate. Depois do conflito, era preciso encontrar um uso rentável para a tecnologia desenvolvida. O apelo para o consumo de alimentos processados começou nos Estados Unidos e se espalhou para o resto do mundo graças à hegemonia política e econômica desse país.

Com os lucros exorbitantes, o setor investe em anúncios que vendem esses alimentos como se fossem saudáveis de tal forma que passamos até a acreditar que as vitaminas dos biscoitos recheados fazem bem à saúde dos nossos filhos ou que teremos vida longa e saudável entupindo nossos molhos de maionese. O público alvo dos comerciais, no entanto, não são os pais, e sim crianças de 6 a 8 anos.

Vários estudos demonstram que há uma relação direta entre o número de horas que os pequenos passam em frente à televisão e a obesidade nessa faixa etária. Criando hábitos que têm grandes chances de durar a vida inteira, o resultado entre os norte-americanos é que os filhos viverão cerca de dez anos a menos que os pais.

A revolução da longevidade, pela qual passamos atualmente, revela que foram muitas as transformações sociais e tecnológicas dos últimos anos que trouxeram inúmeros benefícios à saúde do homem. No que diz respeito à alimentação, no entanto, parece que o melhor seria voltarmos ao tempo de nossos pais. Tempo em que muito do que era consumido estava no quintal de casa, sem agrotóxicos ou conservantes.

Na biografia de Keith Richards, o baterista da banda Rolling Stones ironiza dizendo que em seu tempo ninguém era obeso porque não havia publicidade e o marketing da indústria alimentícia não era tão desenvolvido. O resultado, segundo ele, era que as pessoas comiam quando tinham fome. Hoje, por outro lado, precisamos controlar nosso sistema reptiliano diariamente para fugir das tentações.

A importância do exercício físico

“Se alguém procura a saúde, pergunta-lhe primeiro se está disposto a evitar no futuro as causas da doença, em caso contrário, abstém-te de o ajudar.”

Sócrates

Em um recente campeonato de fisiculturismo, na Inglaterra, Charles Eugster realizou 57 paralelas, 50 flexões e 48 abdominais. Cada uma das modalidades em 45 segundos. Muitos adolescentes perdem o fôlego só de imaginar a rotina de treinos necessária para encarar um desafio dessa magnitude. E um detalhe dessa história pode deixar muita gente de queixo caído: o inglês completou a prova aos 93 anos.

Eugster foi destaque no site de notícias BBC Brasil e afirmou que qualquer um pode fazer o mesmo, “mas obviamente é como trocar o carro velho por um novo. Se você cuidou de seu carro, o veículo novo não vai custar tão caro, mas se você negligenciou o antigo, o preço vai ser maior”. Nosso corpo começa a sentir a ação do tempo de forma mais contundente a partir dos 30 anos. Nessa fase, o metabolismo não está mais acelerado como na juventude e a cada quilograma a mais que ganhamos, percebemos que é preciso um esforço maior para se livrar dele. Foi com essa idade que Eugster notou que começou a engordar e desde então passou a se exercitar e a cuidar do corpo. Segundo ele, ficar mais velho se tornou “um enorme prazer, uma delícia, uma alegria”.

Chegar à maturidade com tanta saúde e disposição depende de hábitos adquiridos desde a infância. Acontece que, apenas algumas décadas atrás, praticar esportes era coisa de criança ou adolescente. Aos idosos restava repousar. A recomendação hoje é outra. Descobriu-se que atividade física faz bem em todas as etapas da vida.

Na teoria, todos conhecem seus benefícios, na prática, no entanto, são poucas as pessoas que têm o hábito de reservar alguns minutos do dia para exercitar-se. Especialmente nos grandes centros urbanos, a alimentação desregrada e o sedentarismo são hábitos difíceis de serem mudados.

Pesquisas apontam que cerca de 30% das pessoas que vivem nas cidades grandes são classificadas como ativos, os outros 70%, como sedentárias. Dentre os 30% ativos, 25% o são por necessidade e apenas 5% por opção. Ou seja, apenas uma pequena parcela adota um estilo de vida no qual o exercício físico é incorporado como um hábito, e não como uma obrigação.

Os critérios de classificação de indivíduos sedentários e ativos fisicamente foram estabelecidos pela Organização Mundial de Saúde (OMS). É considerada ativa a pessoa que gasta pelo menos 2.200 calorias por semana. Quem gasta menos é considerado sedentário. O número refere-se aos gastos referentes às atividades físicas, e não aos gastos metabólicos uma vez que consumimos calorias em atividades simples do dia a dia, como dormir e tomar banho.

Na prática, isso significa que para ser considerado um ser humano ativo basta

reservar 30 minutos por dia para a atividade física. Qualquer atividade que aumente o consumo energético e o metabolismo entra nessa conta, desde subir escadas, carregar as compras, varrer a casa, a pedalar, nadar, correr. Pensar que precisamos reservar apenas 15 minutos da manhã e outros 15 da tarde ou da noite para chegar à cota necessária de exercícios e ter uma vida saudável torna o desafio bem menos complicado. Mas quantas pessoas você conhece que saem de casa de carro, passam todo o expediente em frente ao computador, comem qualquer coisa durante o dia, à noite assistem TV e vão dormir?

A vida moderna nos cercou de confortos de tal forma que quase não precisamos mais sair da cadeira para resolver nossos problemas. Daí a importância de reservar um período do dia para cuidar da saúde. Os médicos costumam dizer que não é a atividade física que faz bem, e sim a ausência dela que faz mal. Fomos feitos para nos movimentarmos. Quanto mais nossos músculos forem solicitados, mais o nosso corpo consegue exercer suas funções de forma harmoniosa.

Durante todo o processo evolutivo, o corpo humano precisou interagir com o meio ambiente e praticamente todos os sistemas orgânicos mobilizados na produção de energia são beneficiados pelo seu uso, pela solicitação e pela necessidade de estar em atividade. A falta de atividade física faz com o que o coração regreda funcionalmente e a condição respiratória fique comprometida.

O exercício físico libera no cérebro substâncias que proporcionam sensação de paz e tranquilidade, as endorfinas – ligadas ao bemestar e ao prazer. Além de aumentar a autoestima. Por ser um potente liberador de endorfina, esse tipo de atividade cria uma boa dependência quando praticada com regularidade e faz falta como faria qualquer outra substância associada ao prazer. Por isso que, ao contrário de uma dieta, o mais difícil nesse caso é dar o primeiro passo.

Culto exagerado à beleza

“Dizes que a beleza não é nada? Imagina um hipopótamo com alma de anjo... Sim, ele poderá convencer os outros de sua angelitude – mas que trabalhadeira!”

Mário Quintana

Dizer que os seres humanos sentem-se atraídos por pessoas bonitas soa tão óbvio que parece prolixo. Definir o que é belo sem cair no clichê de dizer que é algo relativo e que depende de cada pessoa, no entanto, mobiliza filósofos e cientistas ao longo dos séculos. Da Metafísica do Belo de Schopenhauer ao paradoxo de Kant e Platão, entender porque gostamos mais de uma coisa do que de outra é mais complicado do que interpretar um exame neurológico.

A teoria evolucionista de Charles Darwin, bem como características culturais, são as principais explicações para termos estabelecido determinados padrões de beleza ao longo dos anos. Estamos evoluindo ou apenas nos transformando? Difícil dizer. O fato é que a definição do que é ou não belo passa por constantes mudanças, tanto no que diz respeito ao corpo humano quanto em relação às artes e à literatura.

De escritores a pintores, não faltam exemplos de artistas, hoje consagrados, que morreram sem ter seu trabalho reconhecido. As catedrais góticas são um exemplo. Outrora odiadas pelos renascentistas, hoje elas atraem milhares de turistas na Europa, graças aos românticos do início do século XX que resolveram se apaixonar por essas construções.

E nem precisamos voltar tanto no tempo para analisar o efêmero diante do belo. Há menos de uma década, a arte urbana, então sinônimo de vandalismo, surgiu em sua versão comercial, ganhando espaço inclusive em famosas galerias de arte. O que antes degradava o patrimônio público, agora é arte. E muito bem remunerada. Mudam os conceitos do que é ou não arte, mudam os conceitos de beleza física.

Semir Zeki, professor de neuroestética da *University College London* descobriu que o único fator comum a todas as coisas que as pessoas acham bonitas na arte e na música é a ativação da parte do cérebro que cuida da sensação de recompensa e do centro de prazer.

Para o filósofo alemão Arthur Schopenhauer, a experiência de contemplar algo belo diminui o sofrimento humano causado pela carência de mais conforto material, mais amor, mais atenção, mais reconhecimento e o ser humano poderia abrir mão, por alguns instantes, de suas vontades. Sensação que seria criada ao entrarmos em uma galeria de arte, ao vermos um bom filme, ao escutarmos boa música ou admirarmos uma pessoa que achamos bonita – conceitos que mudam a todo instante.

Apesar da definição abstrata, em relação à aparência das pessoas podemos dizer que algumas características nos seduzem mais do que outras. Desde crianças preferimos os rostos simétricos e isso não muda ao longo da vida. A

simetria, aliás, é uma das três características que determinam se um objeto é belo de acordo com a estética clássica greco-romana. Ordem e proporção são as outras duas. Todas as três estão constantemente presentes na arquitetura, na pintura e na escultura desse período.

Os gregos foram os primeiros a observar que animais e plantas crescem de acordo com leis matemáticas. Arquitetos e artistas desse período acreditavam que objetos simétricos e proporcionais são mais agradáveis a nossa visão. Desde então, o homem tenta criar padrões de beleza que sejam universais e atemporais.

A obsessão humana pela simetria é de longa data. A “divina proporção”, encontrada nas mais conhecidas obras renascentistas, foi descrita no livro de mesmo nome de Luca Pacioli por volta de 1497. Ilustrada por Leonardo Da Vinci, a obra é baseada nos estudos de Fibonacci, matemático que desvendou a sequência de números mais famosa da história da arte e da matemática. Monalisa, O Homem Vitruviano e a Santa Ceia são algumas das obras de Da Vinci que seguem essa métrica.

A todo momento, modelos famosas têm seus rostos medidos através de softwares que tentam encontrar alguma lógica à atração que suas imagens exercem. Gisele Bündchen é dona de um dos rostos mais simétricos do mundo fashion. Levando em conta tais critérios, organizadores de um concurso de beleza foram em busca do rosto mais perfeito do Reino Unido e elegeram a jovem de 18 anos Florence Colgate (da foto ao lado) como a pessoa mais “simetricamente linda” possível.



Os cientistas acreditam que as características simétricas identificáveis no rosto da modelo brasileira e da inglesa vencedora do concurso podem ser marcadores

de qualidade genética. Nossos ancestrais evoluíram na busca por companheiros que passam bons genes para a prole, por isso repelimos traços que seriam indicadores de má saúde. Pelo mesmo motivo, durante o período fértil, as mulheres são mais atraídas por homens de aparência dominante – o que pode indicar aptidão genética.

Estudos recentes associaram níveis mais elevados de testosterona a sistemas imunológicos mais fortes. O julgamento das mulheres no que diz respeito à beleza muda, portanto, dependendo do período fértil. Assim como fatores genéticos alteram nossa percepção, as transformações culturais são determinantes para definirmos o estereótipo assumido, tanto pelo homem quanto pela mulher, nos mais diferentes países.

Se nos depararmos com a mulher com os padrões de beleza do Renascentismo ou mesmo do Romantismo, é provável que a maioria de nós irá considerá-la pálida e gorda para o atual padrão ocidental. Não ter a pele exposta ao sol e comer abundantemente eram sinônimos de riqueza. Entre as nações árabes, no entanto, as curvas das esposas refletem quão bem sucedidos são seus maridos. Para os homens dessa cultura, se a mulher é magra, seu companheiro não é suficientemente rico para alimentá-la.

O *site* da revista *TPM* publicou um texto criticando a iniciativa de uma empresa de reeducação alimentar que pretende ajudar as noivas brasileiras a emagrecerem. Com o título “O release mais absurdo do mês: vai casar? Emagreça antes!”, a autora censura a iniciativa. Apesar de parecer um absurdo uma empresa de reeducação alimentar indicar uma dieta com o objetivo único de emagrecer para um evento, o texto enviado à redação corresponde ao pensamento de muitas brasileiras.

Devemos essa ideia, em grande parte, à cultura que considera que pessoas magras são mais ativas e envolvidas. Por isso são tantos os estudos que demonstram que pessoas mais atraentes são as mais competentes e bem sucedidas. A todo momento aparecem notícias sobre o tema nos mais variados meios de comunicação. Nós nos sentimos orgulhosos e bem sucedidos ao perdermos peso ou quando estamos mais magros e o motivo, como vimos no capítulo 3, não é a saúde física.

A supervalorização desse padrão de beleza é uma das causas do aumento de disfunções alimentares. Apesar do diagnóstico difícil, doenças como anorexia e bulimia são comuns entre os adolescentes. Esses distúrbios, surgidos no século XX, evidenciam a patologia pela busca do corpo ideal entre homens e mulheres.

Hoje, as pessoas são mais discriminadas pela aparência do que pelo sexo, pela religião, por opções sexuais ou pela cor. Situação que fica bastante evidente no mercado de trabalho: quem é considerado bonito recebe maiores salários.

Estudos feitos através da análise das penas decretadas por juízes norte-americanos revelou outro dado interessante: pessoas bonitas ficam presas por períodos inferiores. A discriminação contra pessoas feias é chamada de “o novo racismo” pelos pesquisadores do país, no qual o fenômeno denominado *lookism* passou a ser estudado na última década. Os números revelam inclusive que pessoas bonitas, além de ganharem mais dinheiro, conquistam cargos de chefia mais facilmente.

Apesar de o termo ainda não ter sido traduzido para o português, esse fenômeno não é exclusivo dos Estados Unidos. A cultura de que devemos ter um corpo perfeito, a pele com a aparência mais suave possível e roupas caras está enraizada na sociedade de tal forma que é difícil mudar essa concepção.

O exercício físico deixa de ter como finalidade o bemestar e passar ter a beleza como fim único. Esses paradoxos sociais merecem uma reflexão. Lendo jornais e acompanhando pesquisas na área da saúde, a impressão que se tem é de que vivemos em extremos: obesidade x anorexia, sedentarismo x anabolizantes.

O consumo de substâncias que utilizam hormônios derivados da testosterona para aumentar a massa muscular – os anabolizantes – cresce a cada ano, principalmente entre os jovens. Essas substâncias eram utilizadas pelos nazistas durante a Segunda Guerra Mundial para aumentar a agressividade dos soldados alemães e, desde então, sua comercialização é feita por leigos geralmente de maneira ilegal.

Apesar dos malefícios à saúde, que vão desde diminuição da libido a aumento da pressão arterial e alteração da tolerância à glicose – só para citar alguns – o consumo cresce a cada ano.

Vivemos cerca de três décadas a mais do que nossos pais, mas prejudicamos nossa qualidade de vida em função dos hábitos que adotamos ao longo dos anos ao mesmo tempo em que pretendemos parecer mais jovens por valorizarmos demais essa etapa da vida. Talvez isso explique a patologia pela busca da beleza eterna na sociedade contemporânea. Mesmo que o paradigma da velhice esteja mudando, damos uma exacerbada importância à juventude e a todos os padrões físicos e sociais que representam essa etapa da vida.

O paradigma da melhor idade

“Vamos pedir piedade, Senhor piedade, pra essa gente careta e covarde. Vamos pedir piedade, Senhor piedade, lhes dê grandeza e um pouco de coragem.”

Cazuza

Não por acaso os jovens são o principal alvo do mercado publicitário. Por estarem posicionados no topo da pirâmide de influência na sociedade, eles criam tendências e influenciam diretamente hábitos de consumo. Fica mais fácil entender esse fenômeno se retomarmos alguns momentos históricos e aludirmos ao conceito de moda.

A origem da palavra vem de um conceito matemático que define moda como um evento observado com maior frequência, que mais se repete. A cada estação vemos pessoas usarem determinado modelo de calça, algumas cores são vistas com mais regularidade do que outras. Nosso desejo de comprar roupas novas, sem muitas vezes precisar, em parte é explicado pela necessidade de sentirmos que fazemos parte do ambiente no qual nos encontramos. De uma forma ou de outra, porque vivemos em sociedade, sempre estamos na moda.

No momento em que os jovens passaram a ser maioria, começaram a inspirar um estilo de vida que, ao que parece, grande parte das pessoas deseja seguir. “Todos queremos ser jovens. É atraente. É uma explosão de hormônios. É sexy, saudável”. Essas são as frases do primeiro minuto de um dos vídeos mais compartilhados em 2012. “We All Want to Be Young” foi produzido pela BOX1824, empresa de pesquisa especializada em tendências de comportamento e consumo. Ao longo de nove minutos, cinco anos de estudos realizados pela empresa são resumidos para explicar o que significa ser jovem desde a década de 1960.

A escolha do período histórico não ocorreu por acaso. Até 1968, os jovens não eram parte dominante da cultura. Situação que começou a mudar duas décadas antes, logo após a segunda Grande Guerra quando Estados Unidos, Grã Bretanha, França, Canadá experimentaram um súbito aumento de natalidade, que ficou conhecido como *baby boom*.

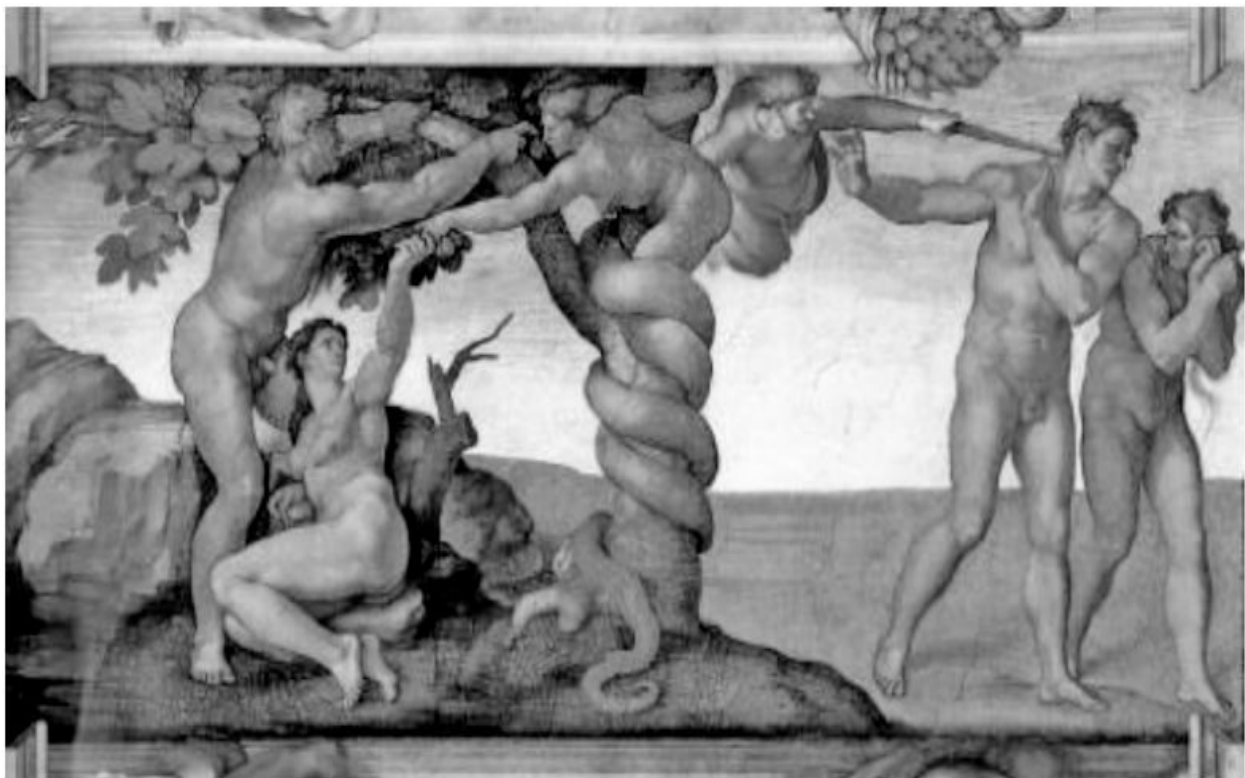
Dezessete anos depois, a geração de *baby boomers*, como era maioria, passou a criar tendências e a mudar comportamentos. Foi a primeira geração que inventou o conceito do que é ser jovem. A partir desse momento, a juventude deixa de ser apenas uma etapa pela qual passamos e começa a representar um estilo de vida.

Os jovens tornaram-se donos do espaço público e criaram uma das contradições mais evidentes da atualidade: a anarquia intrínseca de um comportamento liberal *versus* a prisão de uma sociedade baseada no consumo. O confucionismo, doutrina chinesa conhecida como “ensinamentos dos sábios”, a qual pregava a veneração dos mais velhos, veio abaixo.

No entanto, não é apenas pelo aumento no número de jovens que se explica a

obsessão por essa etapa da vida. A busca pela juventude eterna representa um medo comum a todos: nenhum ser humano saudável deseja morrer. E o efeito que a gravidade tem sobre nossa pele é um aviso de que os anos estão passando e que a morte está mais próxima.

O “ideal de juventude perdida” aparece em inúmeras manifestações artísticas e sociais desde o Renascimento. O “Pecado Original”, uma das obras mais polêmicas do afresco de Michelangelo – que compõe o teto da Capela Sistina, no Vaticano – retrata umas das mais conhecidas passagens bíblicas: o momento em que Adão e Eva, seduzidos pela serpente, comem do fruto proibido. Através desse trecho, a doutrina cristã explica a origem da imperfeição humana, do sofrimento e da existência do mal. Um dos castigos recebido pelo casal foi o súbito envelhecimento, que fica bem evidente na obra.



Se analisarmos as imagens dos deuses gregos, percebemos que eles eram muito semelhantes aos homens e tinham todos os defeitos humanos, exceto um: os deuses nunca envelhecem. Segundo a mitologia greco-romana, as cinco sibilas eram mulheres com poderes proféticos sob inspiração de Apolo. Elas também aparecem retratadas por Michelangelo no teto da Capela Sistina. De acordo com a lenda, à Sibila de Cumas, Apolo havia prometido realizar um grande desejo.

A sibila então colocou um punhado de areia em sua mão e desejou viver mil anos para cada partícula. O pedido, porém, continha uma armadilha: ela esqueceu-se de pedir também pela juventude eterna e tornou-se tão consumida pela idade que acabou sendo enterrada.

Sibila de Cumas negligenciou uma das maiores utopias do ser humano: ter a mente sábia de um adulto no corpo são de um jovem. Desejo explorado por um dos maiores escritores americanos do século XX. Em “O curioso caso de Benjamim Button”, F. Scott Fitzgerald narra a história do homem que nasce com aparência envelhecida e fica mais novo ao longo dos anos enquanto as pessoas ao seu redor envelhecem. O conto, lançado em 1921, virou filme em 2008.

O autor teria se inspirado em uma frase dita por Mark Twain: “o homem seria muito mais feliz se nascesse aos 80 anos e se tornasse jovem com o passar dos anos”. Amadurecer a mente e rejuvenescer o corpo, quem não quer?

A juventude, assim como a infância e o amor materno, é uma das invenções sociais da idade moderna analisada por diversos sociólogos e historiadores. Se observarmos as pinturas da Idade Média, percebemos que as crianças raramente eram retratadas. Eram as amas de leite que cuidavam dos filhos e eles passavam a fazer parte da vida em família apenas por volta dos oito anos. Retratos da época mostram as escravas com as crianças no colo e no extremo oposto, a matriarca com uma expressão dura e séria, em uma posição mais destacada do que o marido. Não há amor de mãe no mundo antigo.

O imaginário infantil foi criado pelo homem e sacramentado pelo romantismo. “Oh, que saudades que tenho, da aurora da minha vida, da minha infância querida que os anos não trazem mais...”. O trecho do poema “Meus oito anos”, de Casimiro de Abreu, exemplifica esse período. Se antes os filhos eram vistos como alguém que não era muito útil à família, hoje eles viraram príncipes do lar.

Da mesma forma inventamos essa longa fase intermediária que hoje é o momento de ouro da existência humana: a adolescência. Aproveitar a vida passou a ser um imperativo de uma sociedade imediatista que vive em torno da busca pelo prazer, na qual representar é mais importante do que ser. Algo observável nos sites de relacionamentos onde expomos sempre o nosso melhor, na televisão e no cinema onde os atores parecem não sentir a ação do tempo.

O filósofo Leandro Karnal define essa característica como o “novo ópio social”, a nossa vontade de estar sempre em um “não lugar”: tenho 70 anos, mas quero aparentar 25, tenho 14, mas queria ter 18. As crianças buscam roupas e comportamentos que as tornem mais velhas e os mais velhos, em contra partida, tentam parecer mais jovens.

Segundo Karnal essa utopia esvazia de sentido o momento atual e ignora as tensões e dramas que cada idade representa. Essa realidade é analisada por

inúmeros autores, entre eles Zygmunt Bauman, sociólogo polonês que definiu esse momento como a “ascensão do simulacro”: ao contrário do passado, em que enfatizávamos a coisa em si, hoje enfatizamos sua representação. A internet e a televisão corroboram com a construção de um mundo no qual é mais importante parecer do que ser.

Dentro desse contexto, crianças, jovens e idosos são hoje os principais alvos do marketing. Relação que ficou mais complexa a partir da década de 1970, momento em que os jovens passaram a dominar o ocidente. Contracultura, movimento hippie, Woodstock: todo mundo, se não sabe definir direito o que é, pelo menos já ouvir falar. Do camelô às sofisticadas joalherias, os símbolos desse período continuam nas ruas.

Se o ser humano é um animal intrinsecamente contraditório, o que dizer do estereótipo assumido pelos jovens? Com hormônios e poder para catalisar transformações e ainda sob a constante influência do marketing e da publicidade, a incoerência passou a existir entre uma vida pela busca de prazer sem culpa e um mercado de trabalho extremamente competitivo.

O filme baseado na breve e intensa vida do compositor, poeta e escritor Cazuza mostra o que era ser jovem naquele período. Assim como tantos de sua geração, o artista parecia nadar constantemente contra uma correnteza chamada burguesia com uma necessidade sufocante de liberdade. Políticos, pais e professores. Todos estavam errados.

Assim como Elis Regina não estava sozinha quando bradava, 20 anos antes: “apesar de termos feitos tudo, tudo o que fizemos. Ainda somos os mesmos e vivemos como os nossos pais”, Cazuza não era uma voz dissonante de sua geração ao dizer em “O tempo não para” (música que deu nome ao filme) que via o futuro repetir o passado e um museu de grandes novidades.

“Que País é esse?” questionava uma multidão de inconformados a cada show da banda Legião Urbana, enquanto Cazuza criticava nossos representantes por transformarem “o país inteiro num puteiro, pois assim se ganha mais dinheiro”. Diante de tanta indignação do filho, o pai de Cazuza o desafia: “quero ver o que a geração de vocês vai fazer quando chegar ao poder”.

Não importa qual a geração, se X, Y ou Z. Para entender o mundo e as transformações pelas quais passamos nas últimas décadas, precisamos avaliar o poder político e social creditado aos jovens.

Exercício:

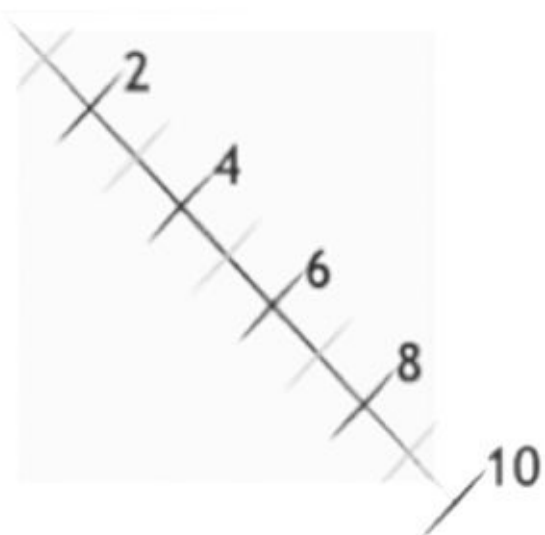
Você deve ter percebido que o capital físico engloba muito mais

variáveis do que simplesmente estar em forma e ter uma alimentação saudável. Depois de ler e pensar sobre todas as questões apresentadas, sugerimos um exercício para que você possa avaliar como anda seu capital físico. A ideia é que depois de responder as perguntas, você possa dar a si mesmo uma nota final.

Caso você tenha algum amigo(a), namorado(a), marido ou mulher - qualquer pessoa que você considere próximo o bastante para conhecer seus hábitos - sugerimos que passe as questões para ele ou ela responder também, pensando nos seus hábitos. Assim vocês poderão comparar as notas que você atribuiu a si e que a pessoa que convive com você lhe deu. A intenção é ter uma avaliação mais objetiva.

1. Quantas refeições você faz por dia? Quanto tempo dedica a cada uma delas?
2. Você costuma comer enquanto trabalha ou está em movimento (no carro, no metrô, andando)?
3. Quantas porções de frutas e de verduras você consome diariamente?
4. Você dorme quantas horas por dia?
5. Você fuma ou bebe álcool todos os dias (ou mais de uma vez por dia)?
6. Quanto tempo do seu dia você dedica à atividade física? Lembre-se de que o ideal é que façamos pelo menos 30 minutos de exercícios todos os dias.
7. Os hábitos alimentares de sua família são saudáveis?
8. Se você soubesse de uma fórmula mágica para ter o corpo e a aparência dos seus sonhos em apenas uma semana, você usaria? Ou preferiria cuidar da alimentação e fazer exercícios para chegar lá, de forma mais lenta e contínua?
9. Você cuida do corpo pensando unicamente na beleza ou se preocupa com a saúde também?
10. Você se considera uma pessoa obcecada pela juventude ou aceita bem a ideia de envelhecer?

Com base nessa reflexão, assinale no quadrante abaixo a nota, de zero a dez, que melhor represente o quanto você tem dedicado ao capital físico:



FÍSICO

Capítulo III

Capital social

As arenas estratégicas do capital social

“A vida é a arte do encontro, embora haja tanto desencontro pela vida.”

Vinicius de Moraes

A capacidade de interagirmos de forma saudável com aqueles que conosco convivem é o que mede quão bem sucedidos somos em administrar nosso capital social. Saber viver em sociedade e construir laços fortes de amizade, tanto na vida pessoal quanto no trabalho, e ainda estar presente e atento ao convívio familiar pode não ser uma tarefa fácil.

Mas não temos como fugir da responsabilidade de administrar as inúmeras esferas do capital social. A importância em manter bons relacionamentos perpassa todos os aspectos da nossa vida. Ao longo dos anos, cultivamos múltiplos *status* e gerir cada um deles exige que façamos verdadeiros malabarismos.

Profissionais com aptidão em cultivar amizades, dentro e fora do ambiente de trabalho, têm sido constantemente valorizados pelas empresas ao mesmo tempo em que os *workaholics*, outrora heróis de uma geração, hoje representam um estilo de vida insustentável.

Focar o capital social em apenas uma esfera e deixar outros aspectos de lado para galgar posições dentro da empresa pode gerar bons resultados profissionais no curto prazo, mas prejudicar a saúde e os relacionamentos pessoais muitas vezes de forma irreversível. A queda na produtividade, por exemplo, pode ser resultado de um desequilíbrio difícil de ser percebido no curto prazo.

O termo *workaholic* foi criado pelo psicólogo americano Wayne Oates no início da década de 1970 para designar pessoas viciadas em trabalho. Aqueles que mantêm uma relação compulsiva com a profissão têm percebido que, ao optar por esse estilo de vida, causam danos difíceis de serem resolvidos caso mantenham a situação por um período prolongado. Na maior parte dos casos emergem no ambiente de trabalho de tal forma que encontram dificuldade inclusive para tirar férias.

“Gostaria de não ter trabalhado tanto”. Esse é um dos cinco maiores arrependimentos dos pacientes terminais de Bronnie Ware, uma enfermeira australiana que passou décadas cuidando de pessoas que recebiam tratamento paliativo. Ela acompanhou as 12 últimas semanas de vida de cada uma delas e publicou um livro em 2011 com os relatos.

Todos os arrependimentos estavam diretamente relacionados ao capital social: “ter tido coragem de viver uma vida fiel a mim mesmo e não a vida que os outros esperavam de mim, coragem de expressar meus sentimentos e de ter mantido contato com os amigos”. O quinto, por fim, era o desejo de “ter me deixado ser mais feliz”.

A lista corrobora com o que inúmeros estudos da área da psicologia

demonstram: o ser humano não nasceu para viver sozinho, focado apenas em si. Mas a solidão, muitas vezes, é o preço que o sucesso cobra de inúmeros empresários e executivos. Homens e mulheres com mais de 40 anos, salário mensal de R\$ 20 mil e que dedicaram muito tempo à carreira hoje são o público alvo de empresas especializadas em gerenciar encontros. São pessoas que trabalharam demais e não têm tempo para cuidar da vida pessoal.

Em contrapartida, a arte de cultivar amizades ao longo da vida tem sido valorizada inclusive pelo mercado de trabalho. Segundo o conceito de *networking*, a possibilidade de conseguir uma boa colocação profissional é proporcional à rede de contatos que cultivamos. O termo já virou um jargão entre os empresários. Mas não estamos falando de qualquer tipo de relacionamento.

Pesquisas coordenadas pelo antropólogo inglês Robin Dunbar concluíram que o cérebro humano é capaz de cultivar laços de amizade com, no máximo, 150 pessoas – tanto na vida real quanto na internet. Mais um indício de algo perceptível em nosso dia a dia, mas que muitas vezes passa despercebido: da mesma forma em que investimos tempo e dinheiro na formação do nosso intelecto, construir relacionamentos produtivos – profissional e pessoalmente – demanda tempo e dedicação.

Se pararmos para refletir, percebemos que grande parte das coisas que consideramos menos importantes têm mais poder sobre nós. Trabalhamos para conquistar uma vida confortável dentro de padrões que nós mesmos estabelecemos e garantir um futuro tranquilo para nossos filhos. Sem querer, passamos mais tempo com colegas de trabalho do que com amigos e familiares. Isso ocorre, na maioria das vezes, porque a punição que recebemos do trabalho é imediata.

Se dermos pouca atenção à família, quem vai nos punir? Esse é o tipo de cobrança que recebemos apenas com o tempo. Em contrapartida, amigos e familiares são justamente pessoas com quem podemos contar no momento em que tivermos algum problema ou simplesmente com quem podemos compartilhar nossas conquistas. Talvez por isso, o pouco convívio com eles e o excesso de trabalho estejam entre os maiores arrependimentos dos pacientes da enfermeira australiana.

Por conta disso, na introdução do capítulo dissemos ser tão difícil e ao mesmo tempo tão importante equilibrar esse capital. Você já parou para pensar quais são os grupos de pessoas para quem você mais tem se dedicado? Esse tempo está equilibrado em relação à importância dessas pessoas em sua vida? Ao longo dos próximos capítulos iremos trazer exemplos e informações que ajudarão a responder essas perguntas.

Parafraseando Vinicius de Moraes: a vida é a arte do equilíbrio, embora haja tanto desequilíbrio pela vida.

Ser humano: um animal social

*“A felicidade só é real quando compartilhada.”
Do livro **Na natureza selvagem***

Acabamos de ver que saber viver em sociedade é um dos pilares da nossa felicidade. Aristóteles definiu, há mais de 2.300 anos, o homem como um “animal social” e a partir dessa definição justificou o surgimento de todas as formas de associações existentes, desde o núcleo familiar até a formação dos Estados.

O ser humano está sempre buscando novas formas de interagir com o ambiente onde vive. Por isso seguimos tendências e copiamos o comportamento daqueles que nos cercam. É dessa forma que nos avaliamos socialmente: através da comparação – atitude que está relacionada a um sentimento intrínseco dos homens: o de pertencimento.

Estudos demonstram que a troca de experiências, que acontecem na família ou através de trabalhos em grupo, por exemplo, estimulam centros de recompensa do nosso cérebro. As pessoas são mais felizes quando estão ativas, praticando algum esporte, focadas no que amam, aprendendo algo novo, fazendo sexo. Nossa natureza também corrobora com esse comportamento: o ser humano é o recém-nascido mais frágil que existe. Seres vulneráveis que somos, carecemos de suporte desde os primeiros dias de nossa existência.

Precisamos aprender a viver em grupo desde muito cedo. Entre os mamíferos, o bebê humano é o mais frágil recém-nascido. Não dispomos de nenhuma proteção natural e até o desenvolvimento total do nosso sistema nervoso, não temos autonomia. Sem alimentação e cuidados, morreríamos em poucos dias. Desde muito cedo, portanto, criamos laços familiares muito fortes, que se estendem ao longo de nossa existência.

Estudos recentes realizados com pessoas que cometeram suicídio são mais uma evidência da importância do convívio social. A análise das cartas deixadas por elas revela um aspecto interessante do comportamento humano. O uso da primeira pessoa do singular, “eu”, demonstra que quem comete um ato tão extremo, como tirar a própria vida, está menos desesperado do que se pensa. Na realidade, o principal problema é a solidão. Estar só não é natural para o ser humano.

Podemos até dizer que não nos importamos com o que os outros pensam, mas nossa natureza é agir justamente ao contrário. Somos muitos conscientes do nosso status social e sempre procuramos melhorá-lo. E só existe uma maneira de fazer isso no mundo animal: dominando. Além da força física, criamos ao longo da história outras formas de nos destacarmos. Elevamos o *status* de quem possui conhecimento, por exemplo.

A dimensão que damos ao capital social está diretamente ligada ao nosso

estado de felicidade. Nosso corpo responde física e psicologicamente aos estímulos que recebemos. Uma evidência disso é a produção da chamada molécula do amor: a ocitocina, hormônio produzido quando interagimos socialmente de forma prazerosa. A substância é indispensável no momento do nascimento e garante o vínculo amoroso entre mãe e filho. Sua ausência é a principal causa da depressão pós-parto.

Além que prevenir a obesidade, a ocitocina é antidepressivo natural, reduz o estresse, aumenta o sentimento de generosidade e de confiança. Um hormônio complexo constantemente presente em estudos científicos, mas que pode ser produzido de forma muito simples: através de um abraço. Tanto entre dois amantes, quanto entre amigos, pais e filhos ou irmãos.

Como diria Tom Jobim, “fundamental é mesmo o amor, é impossível ser feliz sozinho”. A frase tornou-se um hino dos apaixonados e, como tantas outras músicas do compositor, expressa um sentimento compartilhado por todos nós. Uma vida sem amigos e sem o convívio daqueles que amamos, torna-se um vazio existencial que nenhum ser humano é forte o suficiente para suportar.

O convívio com o outro é difícil, exige um exercício constante de compreensão, respeito e tolerância. O comportamento do homem e da sociedade nos convida a complexificar as relações humanas, muitas vezes a ponto de fazer a convivência parecer insuportável e o isolamento, uma solução. Quando recordamos nossa juventude e nos lembramos de nossos mestres mais brilhantes, amargos como a bile, ou pensamos nos gênios da humanidade: loucos, suicidas, ermitões, chegamos à indesejada conclusão freudiana de que ou se é muito inteligente ou muito feliz. Nunca os dois ao mesmo tempo, impossível associar.

O intelectual caminha só talvez por pensar que pessoas de horizonte estreito não conseguem viajar com ele. Não decodificam a mensagem, não interpretam os signos, não entendem as referências. Ao intelectual não lhe apetece as pessoas rasas, por isso mergulha num isolamento, vira Robinson Crusoe da ilha da ilustração.

Para fugir do cinismo da relação que tinha com os pais e do consumismo norteamericano que tanto o incomodava, aos 22 anos, Christopher McCandless doou todo seu dinheiro a uma instituição de caridade e elegeu o Alasca como sua ilha de isolamento. Lá não teria que tolerar ou pensar no convívio humano, a não ser entre as páginas de Tolstoi e Thoreau que carregava em sua mochila.

Nas mãos do jornalista Jon Krakauer, a história de McCandless virou livro em 1990: “Na Natureza Selvagem”. Sob a direção de Sean Penn, 17 anos após sua publicação, a obra ganhou as telas de cinema. Com uma trilha sonora impecável e a atuação brilhante de Emile Hirsch, as frases do diário encontrado com o corpo do jovem rodaram o mundo e são constantemente citadas nas redes

sociais.

Uma das mais conhecidas é dita no fim do filme. Depois de viajar pela América, de queimar o pouco dinheiro que carregava consigo e de um longo período de isolamento, a reflexão de McCandless não difere do lirismo de Tom Jobim: “a felicidade só é real quando compartilhada”.

Felicidade é uma questão de ponto de vista

“É preciso relativizar tudo e não dramatizar nada; é mais conforme à natureza rir da vida do que chorá-la.”

Sêneca

A felicidade ou a falta dela e as consequências disso para o corpo e a mente são tema de inúmeras pesquisas. O psicólogo norteamericano Ed Diener passou mais de 25 anos estudando até que ponto as emoções afetam nossa saúde física. O que suas pesquisas revelaram a sabedoria popular já defendia: pessoas felizes têm menos chances de adoecer.

Depois de analisar 160 estudos para descobrir até que ponto o bemestar gera saúde e longevidade, Dier concluiu que pessoas otimistas têm menos chances de desenvolver doenças, principalmente as cardiovasculares. Em seu estudo *Happy People Live Longer: Subjective Well-Being*, (Pessoas Felizes Vivem Mais: Bemestar Subjetivo), o pesquisador explica que o que diferencia uma pessoa triste de outra que se considera alegre é a forma como elas avaliam algo em suas vidas, positiva ou negativamente.

Essa análise que cada um faz das relações cotidianas vai gerar o que o que ele denominou de “humores positivos”. Entre eles estão a alegria, o vigor, a sociabilidade, o senso de coerência e a satisfação conjugal. Baixos níveis de raiva e depressão, os chamados humores negativos, foram associados com um reduzido risco de mortalidade em populações saudáveis, sem pré-disposição genética ou social para desenvolver alguma doença grave.

A felicidade foi associada ainda a fatores psicossociais e comportamentais: os otimistas têm uma capacidade maior de adaptação e uma recuperação mais rápida frente a atividades estressantes, por exemplo. Para o psicólogo Daniel Kahneman, professor da Universidade de Princeton, o otimismo é o viés mais importante da nossa capacidade cognitiva e está presente em todos nós. Em seu último livro “Rápido e Devagar: Duas Formas de Pensar”, Kahneman revela que de uma forma ou de outra, todos somos otimistas.

Essa característica é perceptível em nosso comportamento diário. O ser humano médio, que não tem nenhum problema de autoestima ou depressão, se acha mais competente do que realmente é, acredita que seus objetivos serão alcançados com uma facilidade maior do que fato ocorre e superestima sua capacidade de prever o futuro. O que ocorre é que, ainda segundo Kahneman, algumas pessoas são mais otimistas do que a média, o que as torna naturalmente mais felizes.

São pessoas com uma empatia maior, mais persistentes diante das dificuldades e que se recuperam mais rapidamente dos problemas. Por conta de toda essa combinação, os otimistas são mais felizes, têm menos chances de passar por depressões e um sistema imunológico menos vulnerável. Além de estar relacionado com a felicidade, acredita-se que o otimismo é hereditário.

Dos pacientes com câncer envolvidos na pesquisa do psicólogo Ed Diener, aqueles que receberam tratamento paliativo antes do previsto apresentaram menos sintomas depressivos e tiveram sobrevida de seis meses a mais. Intervenções psicossociais também podem diminuir o desconforto e melhorar a função imunológica em pacientes com HIV/AIDS. Segundo a pesquisa, isso se deve, principalmente, porque pessoas felizes têm mais resistência à dor.

“Tristeza não tem fim, felicidade sim”. Será?

Goethe nos advertiu, ainda no século XIX, sobre perigos do excesso de felicidade: “nada nos é mais difícil de suportar do que uma sucessão de dias belos”, definiu o poeta e naturalista alemão. Opinião comprovada nos estudos de Diener: felicidade em demasia pode ser prejudicial à saúde. Nas pesquisas, o comportamento do chamado “maníaco positivo” foi associado a um pior estado imunológico entre os infectados pelo HIV.

Indivíduos altamente extrovertidos têm mais propensão a fumar, a beber excessivamente e a se submeter a outros comportamentos sem medir as consequências. Jogamos com o risco porque somos seres inatos a sentir prazer. Desde crianças adoramos o sabor doce e detestamos o amargo. Os bebês preferem as superfícies lisas às ásperas e rostos simétricos.

A busca pelo prazer continua nos acompanhando ao longo da vida e, como vimos no primeiro capítulo, existe uma relação direta entre prazer e felicidade. Mas afinal, qual o significado de felicidade? Como todo conceito que combina simplicidade e abstração é difícil defini-la.

Para o poeta Vinicius de Moraes, “a felicidade é como uma pluma que o vento vai levando pelo ar. Voa tão leve, mas tem a vida breve. Precisa que haja vento sem parar”. Para o poeta, felicidade é uma coisa boa, mas delicada. A tristeza, por outro lado, está sempre a espreita, à espera de qualquer distração da felicidade para entrar em cena.

Por muito tempo defendeu-se o conceito de que tristeza e felicidade eram sentimentos opostos e indissociáveis. Para poetas, filósofos e cientistas a felicidade era passageira, uma vez que qualquer sentimento negativo poderia anular a alegria de um momento, de uma conquista.

A visão pessimista do psicanalista inglês Sigmund Freud sobre o homem é velha conhecida dos estudiosos da área. E até mesmo quando o assunto era a felicidade, Freud não deixava por menos. Segundo ele, a felicidade é impulsionada por aspectos infantis do ser humano e, na realidade, jamais poderia ser alcançada. Teoria que, adaptada por estudos contemporâneos, reflete apenas em parte a anatomia do nosso sistema emocional.

Com o desenvolvimento de aparelhos capazes de observar o cérebro de forma mais acurada, inúmeras teorias do pai da psicanálise começaram a ser revistas, principalmente após a década de 1990. O conceito freudiano acerca da felicidade foi uma delas. Um dos pontos chave da nova visão é de que a felicidade e a ausência dela não são extremos e não estão separados.

O que os psicólogos defendem hoje é que possuímos dois sistemas, um referente às emoções positivas e outro que reflete nossas emoções negativas e

que ambos existem de forma paralela. Ou seja, o corpo pode procurar por oportunidades ao mesmo tempo em que se protege do perigo. Os dois sistemas são, de forma simplificada, recíprocos e dinamicamente interativos.

Segundo o modelo freudiano, quando nos sentimos menos tristes, sentimos que somos mais felizes. Mas será que a felicidade é a simples ausência da tristeza? Sabemos, quase de forma intuitiva que a felicidade não é somente a ausência de tristeza. Podemos estar decepcionados com um negócio que não deu certo, ou preocupados com uma dívida que não temos condições de pagar. Ainda assim, o que vamos sentir se nosso time vencer o campeonato naquele dia? Ou se recebermos flores de alguém que amamos? É só um exemplo de como é complexa a relação entre tristeza e felicidade, que não se anulam e podem coexistir.

A felicidade e a anatomia cerebral

*“Se nosso cérebro fosse tão simples a ponto de entendê-lo, seríamos
tão tolos que continuaríamos sem entendê-lo.”*

Jostein Gaarder

A massa do cérebro humano quase triplicou em dois milhões de anos. Pode não parecer, mas em termos evolutivos esse é um período curto para uma transformação tão significativa. O psicólogo e professor de Harvard Daniel Gilbert defende que há uma razão evolutiva para esse aumento. O cérebro ganhou novas estruturas e uma das maiores razões para ele ter ficado tão grande é o desenvolvimento de uma área chamada lobo frontal, em particular da parte denominada córtex pré-frontal.

Gilbert ganhou notoriedade com seus experimentos sobre a relação da felicidade e a anatomia cerebral. Seus estudos revelaram que uma função bastante importante do córtex pré-frontal é simular experiências antes de colocá-las em prática. É algo semelhante ao que os pilotos fazem nos simuladores de voos. Um truque que, segundo ele, justifica toda a remodelagem do crânio humano em um breve momento histórico. Nenhum outro ancestral, tampouco outro animal, é capaz de executá-lo.

Mas nossa máquina não é de todo perfeita. Diversas pesquisas realizadas por economistas e psicólogos revelaram a tendência desse simulador de funcionar mal e de nos fazer acreditar em falsos resultados. Ganhar ou perder uma eleição, começar ou terminar um namoro, receber ou não uma promoção têm impacto muito menor em nossas vidas do que imaginamos. Eventos bons e ruins têm menos impacto, menos duração e menor intensidade do que esperamos.

Quer dizer, quando imaginamos alcançar um objetivo ou que algo de bom vai acontecer, seja a aprovação em um concurso, uma premiação ou promoção, projetamos uma alegria imensa. Quando esse acontecimento ocorre, a alegria nunca é tão grande quanto nosso cérebro nos fez acreditar que seria. A boa notícia é que com os sofrimentos ocorreria o mesmo. A ameaça do fim de um relacionamento, por exemplo, causa uma impressão de dor que não corresponde à dor real que sentiríamos caso a relação realmente chegasse ao fim.

A principal conclusão desses estudos foi de que grandes traumas afetam as pessoas, com poucas exceções, por cerca de três meses. Depois desse período o impacto é quase nulo. Esse sistema foi denominado pelos pesquisadores, de “sistema imunológico psicológico”. Ele conduz a processos, principalmente inconscientes, que nos ajudam a mudar nossa visão de mundo para que possamos nos sentir bem.

“Foi melhor assim”. Quem nunca ouviu essa frase de alguém que foi demitido ou mesmo de um amigo que levou um fora da namorada? Passado o desespero inicial e o período de tristeza, maquiemos a realidade e justificamos o que aconteceu de forma positiva. Aquilo que antes parecia essencial para nossas

vidas, torna-se dispensável.

Temos, segundo os pesquisadores, dois tipos de felicidade: a natural e a sintética. A primeira obtemos quando conseguimos o que queríamos. A segunda, criamos quando não alcançamos nossos objetivos e, segundo os pesquisadores, ela é tão real e durável quanto a felicidade que alcançamos através de nossas conquistas. Algumas pessoas executam esse truque melhor do que outras.

Segundo os estudos desenvolvidos por Daniel Gilbert, a felicidade sintética tem maior peso em nossa vida do que pensamos. Podemos ser felizes mesmo não tendo o que queremos – e em nível tão intenso quanto se tivéssemos. Somos o único animal capaz de experimentar sensações novas através da memória e do aprendizado. Temos o que os pesquisadores chamaram de sistema imunopsicológico. Trata-se de um sistema de processos cognitivos que ocorrem, geralmente, de forma não consciente e que nos ajuda a mudar nossa visão de mundo para que possamos nos sentir melhor acerca de nossos problemas e frustrações. Segundo Gibert, um ano depois de perderem o movimento das pernas e um ano depois de ganhar uma grande quantia em dinheiro, vencedores da loteria e paraplégicos voltam aos seus respectivos graus de felicidade. Ou seja, ambos estarão tão felizes quanto estavam um ano antes desses acontecimentos.

O cientista defende que as pessoas têm um grau de felicidade natural. É esse nível pessoal que atingimos passado um ano de um acontecimento que tenha nos marcado com muita intensidade. O sistema imunológico cerebral existe para bloquear emoções muito fortes e funciona da mesma forma que o nosso sistema imunológico fisiológico.

A todo o momento estamos em contato com vírus e bactérias. Algumas pessoas, no entanto, ficam mais doentes do que outras. Da mesma forma que alguns sintetizam felicidade de maneira mais eficaz que outros.

Na vida real

Entender e buscar o sentido da própria vida foi o que levou o psiquiatra alemão Viktor Frankl a superar os sofrimentos vividos em um campo de concentração. Em seu livro, “Em busca de um sentido”, Frankl define que “tudo o que você tem na vida pode ser tirado de você, exceto uma coisa: sua liberdade de escolher como responder a determinada situação”. Tal liberdade, reconhecida pelos antigos estoicos e pela moderna corrente existencialista, assume um significado relevante na complexidade de nossa existência.

O psiquiatra alemão escreveu o livro após passar cinco anos em um campo de concentração nazista no qual se viu tendo de lidar com seus limites como ser humano. Com exceção de sua irmã, toda sua família morreu. Para ele, o que determina nossa qualidade de vida é a forma como lidamos com nossas escolhas, que atitudes mantemos diante delas e quanto valor atribuímos a cada uma. Para ele, sobreviver significa encontrar um significado na dor. “Se há algum significado na vida, deve haver também um significado na dor e na morte”.

Frankl atribui à incapacidade de encontrar um significado e um sentido em sua existência a causa da maior parte das neuroses humanas. Estudos cognitivos demonstram que caminhos neurais são criados no cérebro quando mudamos nossa relação com o passado e o nosso modo de agir. Tais mudanças manifestam-se neurologicamente e com o tempo se estabelecem, transformando-se em norma. Podemos criar sentimentos positivos sobre acontecimentos pelos quais passamos.

Um exemplo é a história de superação da Monja Coen Sensei. Depois de ter sido presa na Suécia por traficar LSD e de tentar o suicídio, tornou-se a primeira mulher a ocupar a presidência da Federação das Seitas Budistas no Brasil. Ela considera que todas as experiências por que passou durante a vida, incluindo as negativas, ajudaram na construção de seu caráter.

Casos como o da Monja Coen Sensei demonstram que o poder da mente é muito maior do que imaginamos. O Instituto de Ciências Noéticas, localizado na Califórnia, realiza estudos científicos que comprovam essa premissa. O estudo da noética no Ocidente foi fortemente influenciado pelos filósofos da Grécia Antiga. A palavra deriva dos termos gregos *nous* – a mente, a alma racional, a inteligência – *noema* – o objeto ou foco de *nous* – e *noesis*, que significa o ato de pensar em si. O termo também se refere a um conceito amplo de qualquer questão em que não haja o intermédio da articulação pela linguagem. O que equivale ao que chamamos hoje de *insight* ou *intuição*.

Aristóteles definia *noesis* como a capacidade perceptiva do homem que o distingue dos animais. Na sociedade moderna, Charles Darwin foi o precursor

dos estudos sobre noética e um dos primeiros a valorizar o potencial de transcendência humana no terreno do estudo científico da consciência. Foi mais ou menos nesse mesmo período que neurologistas europeus definiam hipóteses de que sintomas físicos, como algumas doenças, poderiam ser resultados de situações prolongadas de estresse, por exemplo.

A hipótese foi levada a diante por psicanalistas. Sigmund Freud, além de outros pesquisadores, desenvolveu uma complexa teoria de psicologia dinâmica do inconsciente para demonstrar que os sintomas das doenças muitas vezes são simbólicos de causas de origem psíquica. A partir daí, foram criadas as bases da medicina psicossomática, por volta de 1930. O desenvolvimento da noética demonstrou que muito da filosofia e da religião antigas tinha base científica e antecipava descobertas da moderna ciência ocidental.

A revolução tecnológica da medicina no século XX trouxe o progresso exponencial das ciências materiais e a ascensão da escola behaviorista de psicologia. A pesquisa da subjetividade caiu em relativo descrédito e somente na década de 1960, com o movimento da contra cultura, um estudo mais sistemático da noética ganhou novo impulso. Mesma década que o Instituto de Ciências Noéticas (IONS) nos Estados Unidos iniciou suas atividades, aceitando a premissa de que a consciência desempenha um papel importante nos processos de cura e na manutenção da saúde.

Inúmeros estudos divulgados pelo instituto e por outros pesquisadores apontam que o poder na nossa mente não é mera questão de abstração. Para o cardiologista Marco Aurélio Dias da Silva, existem múltiplas evidências que sustentam a noção de que, como regra geral, não se adoece por acaso e que as doenças atendem a uma necessidade interior do indivíduo, mesmo que não tenhamos consciência disso. Em seu livro “Quem ama não adoece”, o cardiologista cita o curioso fato de que “os psicóticos, os loucos de hospício e até mesmo os neuróticos graves dificilmente contraem alguma doença orgânica. Os loucos parecem ter saúde de ferro: em nossos hospícios, muitas vezes perambulam nus, dormem no chão frio, compartilham ambientes confinados e promíscuos, sofrem maus tratos, mas dificilmente adoecem”.

É claro que existem doenças que resultam de fatores hereditários e outras tantas que dificilmente podemos evitar. O que fica evidente nesses inúmeros estudos é a comprovada capacidade que os seres humanos têm em sintetizar sua própria felicidade a partir de experiências as mais variadas possíveis. A forma como relativizamos nosso convívio social é mais uma evidência disso.

Falta de paciência pode significar que você não ama o que faz

“...Você deve encontrar o que você ama. Isso é tão verdadeiro para o seu trabalho como é para os seus amantes. Seu trabalho vai preencher boa parte da sua vida e a única maneira de ser verdadeiramente satisfeito é fazer o que acredita ser um ótimo trabalho. E a única maneira de fazer um ótimo trabalho é amar o que você faz. Se você não encontrou isso ainda, continue procurando. Não desista. Como tudo que importa ao coração, você vai saber quando tiver encontrado. E como todo bom relacionamento, ele vai ficar cada vez melhor com o passar do tempo. Então, continue procurando. Não desista...”

Steve Jobs

O trecho anterior foi retirado do discurso de formatura que Steve Jobs fez a estudantes da Universidade de Stanford em 2005. O vídeo foi compartilhado por milhares de pessoas na internet. Afinal, quem nunca pensou como estaria caso tivesse escolhido outra profissão? Essa decisão talvez seja uma das mais desafiadoras ou, ao menos, motivo de estresse na vida de uma parcela significativa de trabalhadores que está insatisfeita com a carreira.

Não é raro ouvirmos histórias de profissionais com carreiras consolidadas, que possuem cargos de chefia em grandes corporações e decidem abandonar tudo para seguir o velho sonho de ser cozinheiro, músico, fotógrafo. Os motivos que levam as pessoas a mudarem radicalmente de vida são os mais variados.

Depois de décadas atuando na mesma área, muitos sentem que simplesmente alcançaram tudo o que podiam e que não é possível conquistar novos objetivos a não ser que comecem algo do zero. Pessoas movidas por desafios tendem a esse perfil. Outros tantos sabem que não estão na profissão certa ao mesmo tempo em que não conseguem definir em qual área se sentiriam realizados profissionalmente.

Independente da causa, encarar uma nova profissão exige coragem, não apenas para dar o primeiro passo e definir os novos rumos, mas também para aceitar, por exemplo, que um gerente de empresa possa ser um estagiário novamente. Além de planejamento financeiro, para sustentar o período de transição, lidar com o misto de alívio, empolgação e insegurança que os novos horizontes trazem exige preparo psicológico.

Como definiu Clarice Lispector “depois de certo tempo, cada um é responsável pela cara que tem. E ninguém é eu, e ninguém é você. Esta é a solidão”. Por mais difíceis que sejam algumas escolhas, ninguém pode fazê-las por nós. Adiá-las apenas aumenta a ansiedade.

Cansado ou estressado?

Uma experiência feita com 67 graduados nos Estados Unidos demonstra quão importante é sentir-se realizado nos mais diversos setores de nossas vidas. A intenção do psicólogo Mark Muraven, responsável pelo estudo, era demonstrar quão complexo é o nosso sistema de autocontrole. As pessoas recrutadas foram colocadas em uma sala depois de passarem cerca quatro horas sem ingerir alimento algum.

Diante delas estava uma tigela de *cookies* recém-assados e outra de rabanetes. Metade do grupo que participava do experimento recebeu a instrução de comer os cookies e ignorar os rabanetes, a outra metade, o contrário. O esforço de ignorar os rabanetes era quase nulo, enquanto a força de vontade para rejeitar os cookies foi grande.

Logo após, os estudantes foram submetidos a um teste: resolver um quebra cabeça que não tinha solução. O resultado do experimento aparece no livro “O Poder do Hábito” do jornalista do New York Times Charles Duhigg. Os comedores de cookies passaram, em média, 19 minutos cada um tentando resolver o quebra-cabeça.

Os estudantes que comeram o rabanete, com sua força de vontade esgotada, agiram completamente diferente: foram ríspidos, ficaram irritados com o experimento e se esforçaram durante cerca de oito minutos apenas.

“Minha paciência tem limite, a sua também”.

Mas, afinal, qual a relação do estudo com as pessoas que não são felizes no trabalho? O teste demonstrou que a força de vontade é um recurso finito, como se fosse um músculo que fica cansado quando faz muito esforço. Por isso, quando não encontramos um sentido naquilo que fazemos, as chances de ficarmos estressados são maiores.

É como se tivéssemos gastado nosso autocontrole durante o expediente e a paciência ficasse curta para lidar com problemas familiares ou no trânsito. Esse é caso de diversos profissionais bem sucedidos que passam por problemas familiares ao carregar consigo todas as frustrações acumuladas durante o dia.

Por não enxergarem um sentido pessoal nas atividades que executam diariamente, ficam estressados. O filósofo suíço Alain de Botton considera que a mais notável característica do trabalho moderno talvez esteja em nossa mente, na crença amplamente difundida de que o trabalho deve nos tornar felizes.

Em seu livro “The pleasures and sorrows of work” (os prazeres e tristezas do trabalho), Botton avalia que todas as sociedades tiveram o trabalho em seu centro, mas agora ele é visto como algo melhor do que uma punição e que devemos trabalhar sem que o dinheiro seja o objetivo principal.

O trabalho está tão ligado a nossa identidade que, quando somos apresentados a uma pessoa depois de perguntarmos qual sua origem, a pergunta seguinte geralmente é “o que você faz?”. Poderíamos receber as mais diversas respostas, mas quase sempre “o que você faz” está ligado à profissão.

Esse amor pelo trabalho é algo bastante característico da cultura norteamericana. O trabalho assumiu uma importância central em nossas vidas, por isso queremos extrair dele mais do que responsabilidades a serem seguidas.

Botton defende, no entanto, que tentar ser feliz no reino do trabalho é pedir demais. Ideia compartilhada pela designer e publicitária alemã Judith Mair. Em seu escritório os funcionários obedecem a regras hierárquicas e a separação entre ambiente profissional e privado é bastante clara. Os celulares são desligados durante o expediente. Funcionário tem hora certa para entrar e sair da empresa e não deve levar trabalho para casa.

Tantas regras justamente num ambiente de criação no qual, de acordo com os mais diversos estudos, estabelecer muitas normas de cumprimento de prazos inibe a criatividade. Tudo isso para evitar o que ela chama de “ditadura do trabalho”. Em seu livro “Chega de ObaOba!”, Mair critica o sistema de gerenciamento de empresas norteamericanas que na prática, segundo ela, funciona como um método novo de exploração no qual empregados estão obcecados pela marca e alguns CEOs lembram o modo de agir de líderes de um

sistema totalitário, tamanho fanatismo.

As marcas não vendem mais apenas produtos, embalam estilos de vida em suas mercadorias. Empresários que andam de camiseta e calça jeans pelos corredores das companhias e levantam a bandeira de um estilo de vida minimalista são os mesmos que a cada semestre fazem nossos aparelhos parecerem obsoletos.

A sociedade e seus paradoxos. Em um momento que nos recuperamos de uma crise, é comum vermos pessoas que não conseguem trabalho e na outra ponta profissionais que trabalham além da obrigação contratual para garantirem seus empregos. Para 22% dos trabalhadores brasileiros, a manutenção do emprego é fator primordial e 33% deles estão preocupados com a estabilidade financeira, segundo uma pesquisa feita por uma empresa de consultoria. Ideologias à parte, são questões pragmáticas, como o sustento da família, que dominam o mundo do trabalho. Membros da sociedade americana de recursos humanos passaram dez anos mapeando o nível de felicidade das pessoas em seus empregos atuais. A conclusão foi de que os trabalhadores estão mais infelizes.

Não podemos esquecer, no entanto, que gastamos mais de 60% do nosso tempo com a nossa profissão. E tempo significa vida. Quando não trabalhamos por prazer exigimos muito do nosso autocontrole. Não fazer o que gosta causa estresse. Esse é o maior problema de escolher uma profissão pensando unicamente no dinheiro.

O nível de satisfação tem caído nos últimos quatro anos, pesquisas realizadas no território nacional chegam ao mesmo resultado. E o ponto chave de reclamação é a falta de satisfação em relação ao trabalho que apresentam. Talvez seja o mundo de possibilidades que temos diante de nós que aumente a sensação de angústia. Além de estarmos presos a tantas escolhas ainda há a expectativa de cada um, amigos e familiares, diante de nós mesmos. Resta apenas a pergunta: como temos lidado com essa pressão no dia a dia?

Como a Internet mudou o convívio social

“Só depois que a tecnologia inventou o telefone, o telégrafo, a televisão, a internet, foi que se descobriu que o problema de comunicação mais sério era o de perto.”

Millôr Fernandes

Uma viagem, a formatura do filho, uma mudança de emprego. Quase tudo que acontece na vida de nossos amigos sabemos através da internet. Parece um tanto quanto injusto aceitar que o convívio com pessoas de quem gostamos muito esteja limitado a recados virtuais. A tecnologia pode ter encurtado distâncias, mas também deixou os abraços mais apertados de saudade.

Nos tempos da falta de tempo até gastar alguns minutos com um telefonema parece tempo demais. Longe de parecermos saudosistas, o mundo hoje faz de tudo para dificultar o contato pessoal. A tecnologia reduziu os custos para as empresas que não precisam fazer reuniões presenciais com a mesma frequência, um *conference call* resolve o problema. Também facilitou a divulgação de produtos, gerando economia com gastos de publicidade, marketing e pesquisa.

Mas a sensação de distanciamento, por mais amigos que tenhamos, é inevitável se não soubermos cultivar alguns laços. E estar presente é fundamental. Tanto para a família como para nossos amigos. Nenhum mundo 3D é capaz de substituir essas sensações de bemestar liberadas pelo cérebro quando estamos juntos daqueles que nos são importantes de alguma forma.

Quem somos na rede

A comparação e o mimetismo fazem parte da natureza humana. Quando paramos para reparar a vida, a viagem, os amores do outro quase sempre nos parecem ser melhores do que a nossa. Nunca nos sentimos tão amados como gostaríamos. Ou se quer ser mais magro, ou se está magro demais. Ou temos muitos amigos, ou temos poucos. Em nossos perfis pessoais na internet, no entanto, nosso interesse é apenas em mostrar o lado otimista.

Fenômeno recente, as redes sociais têm sido objeto de estudos nos mais diferentes países. E ao contrário do que se pode pensar, o que as pesquisas mostram é que há sim muito do nosso comportamento pessoal em nossos perfis na internet. A vida virtual passou a ser uma extensão do que fazemos e somos na vida real. Muito antes de essa tecnologia toda existir, o filósofo iluminista Montesquieu definiu que “se pudessemos apenas ser felizes, seria fácil. Mas queremos ser mais felizes que os outros, o que quase sempre é difícil, já que pensamos que eles são mais felizes do que realmente são”.

Para o psiquiatra Cristiano Nabuco de Abreu, coordenador do Grupo de Dependência de Internet, criado em 2006, a teoria de que na internet temos um “outro eu” é uma grande bobagem. O que fazemos na rede são ensaios do que somos na vida real e a rede é apenas mais um lugar onde as pessoas vão buscar aceitação.

Uma pesquisa feita pela universidade de Western Illinois, nos Estados Unidos, concluiu que pessoas que adicionam muitos amigos no Facebook têm traços de comportamento narcisistas. Outro estudo realizado pela University College London (UCL) estabeleceu uma ligação direta com o número de amigos com o tamanho de determinadas regiões do cérebro. Quanto mais amigos uma pessoa tem, mais susceptível a ter amigos na vida real ela estaria.

Não se sabe, no entanto, se é a utilização da rede social que desenvolve o convívio social a se, ao contrário, pessoas com massa cinzenta mais densa teriam maior facilidade em interagir socialmente com outras pessoas.

A vida como ela é

Demonstrações de como somos bem sucedidos social e profissionalmente são frequentes em páginas de relacionamento. Um estudo realizado por duas universidades alemãs revelou que ver as atualizações de amigos no Facebook causa inveja e infelicidade. Uma em cada três pessoas sentiu-se mais insatisfeita com a própria vida depois de visitar o site. Fotografias de férias são a maior causa de ressentimento. Os usuários comparam inclusive o número de recados recebidos em datas comemorativas, como aniversário, e quantas pessoas visualizaram suas fotos e posts.

Os filósofos não deixam por menos e já elegeram o Facebook como o simulacro da sociedade pós-moderna. Um diálogo aprofundado pelo sociólogo Jean Baudrillard, que definiu a rede como um ambiente caracterizado pelo desaparecimento das ideologias, pelo excesso e a rapidez das informações, pela confusão entre o real e o imaginário e pela falta de limites.

As críticas de Baudrillard a respeito da cultura criada por um mundo dominado pela tecnologia são conhecidas há bastantes décadas. Para ele, o ser humano se afasta do mundo real e natural e se concentra no mundo das imagens da televisão e dos meios de comunicação de massa. Mudou apenas o meio para o qual ele volta suas críticas, da televisão e do cinema para a internet. Ou as três coisas juntas.

Quem analisa esse contexto de forma mais positiva, como o professor de Comunicação Digital da USP Luli Radfahrer, acredita que a internet criou um mundo mais democrático onde as empresas estão mais abertas ao diálogo. Até mesmo um relatório da Academia Americana de Pediatria cita os benefícios das mídias sociais para crianças e adolescentes justamente no que refere às maiores preocupações dos pais: o convívio social. Segundo o relatório, as redes sociais facilitam os encontros entre “tribos”, aumentam as habilidades comunicativas e oportunidades de conexão social. Grande parte do desenvolvimento social e emocional da chamada Geração Y decorre do uso da internet.

Os pontos negativos apareceram na falta de controle. Adolescentes que utilizam o Facebook com maior frequência demonstrariam mais tendências narcisistas e sinais de agressividade, teriam maior propensão à ansiedade, depressão e outros distúrbios psicológicos, além de afetar a aprendizagem.

Seja entre adolescentes, seja entre adultos, o importante é não deixar de lado o convívio social. Não parece mais inteligente usar a internet para diminuir distâncias ao invés de criá-las?

Quanto tempo você dedica ao convívio social?

“Cada escolha uma renúncia.”
Ditado Popular

É comum que, na correria que marca nossos passos diários, encontremos pessoas que digam quase com orgulho que estão trabalhando demais e não têm tempo para nada. Trabalhar demais virou sinônimo de status elevado, de sucesso financeiro. Virou motivo pra fugir da vida também.

Não vemos os amigos, mas trabalhamos muito. Não temos tempo para cuidar do corpo, mas trabalhamos muito. Adiamos mais uma vez aquela tão sonhada viagem, mas trabalhamos muito. Se a balança das nossas prioridades está pendendo para apenas um dos lados, algo está errado. E geralmente é o lado profissional que nos desequilibra.

Seríamos nós os culpados? Toda uma cultura construída ao longo de décadas transformou nossas percepções a ponto de elegermos nossas prioridades de maneira bastante questionável. E na maioria das vezes nos damos conta que não reconhecemos aquilo que realmente importa depois de anos repetindo os mesmos erros.

A razão é bastante simples. É fácil apontar as carências na vida do outro, difícil é baixar os olhos para o próprio umbigo. Tornar a vida tão reducionista a ponto de se restringir apenas ao trabalho, é não saber explorar todas nossas capacidades de comunicação e interação que, como seres humanos, possuímos.

Então o exercício que mais uma vez propomos é o de melhorar nosso autoconhecimento. Com base em todos esses dados apresentados, das dificuldades que o mundo nos apresenta para estabelecermos relações saudáveis no campo real e no virtual, como você avalia seu capital social? De que maneira você está lidando com esses desafios?

Exercício:

Da mesma forma que o Capítulo II do livro, responda as questões e atribua uma nota a si mesmo. Se puder, peça para alguém próximo responder as perguntas e atribuir uma nota a você também.

1. Como anda seu relacionamento com seus familiares?
2. Você constrói amizades com facilidade?
3. Você sabe cultivar suas amizades?
4. Em sua opinião, o que é mais importante: o número de amigos ou a frequência com que convive com cada um deles?
5. Você consegue conciliar sua vida profissional e pessoal?
6. No final de um dia de expediente você geralmente se sente cansado

ou estressado?

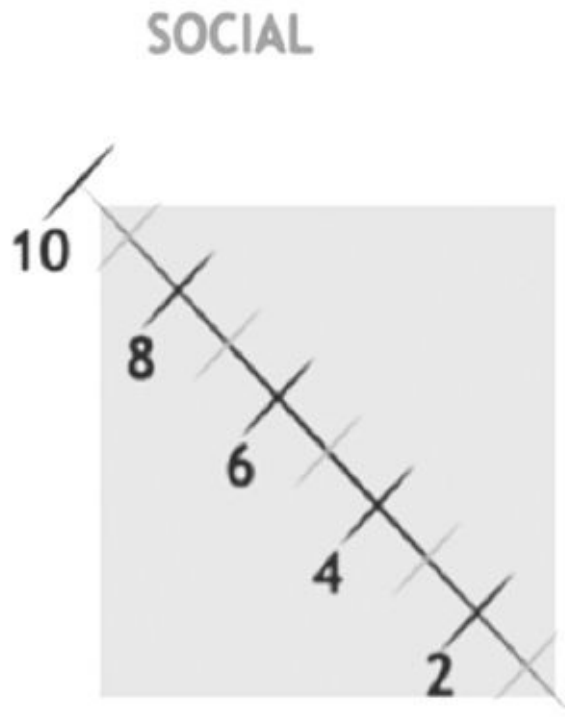
7. Para você, é mais importante fazer o que gosta ou ga-nhar dinheiro?

8. Costuma tirar lições positivas dos acontecimentos negativos ou demora muito tempo para se recuperar de uma decepção, seja ela qual for?

9. Tem facilidade em dividir os problemas com amigos e familiares?

10. Utiliza a internet e outras formas de interação para cultivar sua vida social?

Assinale sua nota final no quadrante do Capital Social:



Capítulo IV

Capital intelectual

O maior segredo do capital intelectual

*“De manhã escureço
De dia tardo
De noite ardo*

*A oeste a morte
Contra quem vivo
Do sul cativo
O este é meu norte*

*Outros que contem
Passo por passo
Eu morro ontem*

*Nasço amanhã
Ando onde há espaço
Meu tempo é quando”*

Poética – Vinicius de Moraes

A capacidade de adaptação é o aspecto mais importante do capital intelectual. Quando interagimos de forma positiva com as mudanças sociais, seja no âmbito profissional, seja no pessoal, as chances de sermos bem sucedidos são maiores. Vinicius de Moraes costumava dizer que o tempo não é capaz de nos esperar e que cabia aos outros a responsabilidade de se preocupar com a sucessão de dias e a ele, o ato de renovar-se constantemente.

Há poucas coisas tão cansativas quanto conviver com saudosistas que passam os dias reclamando de como “no tempo deles” tudo era melhor. Transformações sociais e tecnológicas sempre vão ocorrer e aqueles que não se adaptam, sofrem as consequências.

Não existe perfeição, nem no comportamento humano, nem no mundo. Precisamos nos adequar, “andar onde há espaço”. Adaptação exige um esforço da nossa parte para que consigamos acompanhar nosso tempo. É o que nos permite conviver com pessoas das mais diferentes gerações e culturas. A construção de uma carreira sólida e duradoura também depende dessa capacidade.

Ao definir seu tempo como sendo “quando” e não “hoje”, Vinicius de Moraes interpreta a passagem dos dias independente da época em que se vive. O importante é enfrentar os desafios, as contradições da vida. Nessa hora, a fluidez dos líquidos nos é mais útil do que a rigidez dos sólidos.

No estado líquido, a distância entre as moléculas da matéria é suficiente para a substância se adequar a qualquer meio. Diferentemente dos sólidos que precisam sofrer uma tensão de forças para ter seu formato alterado, os líquidos não têm forma, moldam-se facilmente às novas estruturas. Com uma energia maior do que os sólidos (desde que submetidos à mesma pressão), os líquidos têm maior liberdade de movimento e são praticamente incompressíveis.

O sociólogo Zygmunt Bauman associou as características do estado líquido das substâncias aos relacionamentos humanos contemporâneos. O conceito de “modernidade líquida”, proposto pelo escritor define que na sociedade atual nada é feito para durar, para ser sólido. O crescente endividamento, a instabilidade nos relacionamentos amorosos e o fim da perspectiva de pensar no longo prazo seriam consequências desse comportamento, ao mesmo tempo em que a modernidade líquida é mais leve, fluida, dinâmica.

Todos nós, enquanto indivíduos em busca de afirmação no espaço social, somos responsáveis por eventuais fracassos e sucessos. Nossas escolhas recaem cada vez mais sob nós mesmos. Esta é a questão chave que nos define enquanto seres humanos pertencentes a um espaço democrático e individualista: a

liberdade.

Zygmunt Bauman a define como uma benção e uma maldição. Podemos agir conforme nossos pensamentos e desejos, em contra partida, recai sobre nós toda a responsabilidade sobre nossas escolhas e ações. Uma das passagens mais célebres da obra do escritor russo Fiódor Dostoiévski se dá entre um diálogo de dois irmãos: Ivam narra a Aliéksiei uma poesia que estava produzindo intitulada “O grande Inquisidor”. O inquisidor, ao se deparar com Jesus que acaba de voltar para a terra, o questiona: “será que não pensaste que ele (o homem) acabaria questionando e renegando até tua imagem e tua verdade se o oprimissem com um fardo tão terrível como o livre arbítrio?” O autor segue definindo que “não há nada de mais sedutor para o homem do que o livre-arbítrio, mas também nada mais doloroso”. Desse conto surgiu a famosa sentença parafraseada da obra: “se Deus não existe, tudo é permitido?” O estado de liberdade, ao qual Dostoiévski e Bauman se referem, encontra sua maior contradição no tempo. Na ânsia em aproveitarmos cada minuto ou, ao menos, torná-los produtivos, buscamos o impossível: tornar os dias mais longos do que eles realmente são. Almejamos conquistas profissionais que exigem organização e disciplina ao mesmo tempo em que “aproveitar a vida como se o dia de hoje fosse o último” é quase um mantra que queremos seguir. Pensamentos contraditórios que geram angústias difíceis de serem administradas.

Nossa intolerância ao erro e ao desconforto nos faz acreditar que para cada problema há uma solução. Se pudéssemos comparar a sociedade de hoje com o corpo humano, a circulação sanguínea seria a analogia perfeita. Não podemos parar. Seja no âmbito particular ou no privado, a ordem é estar sempre em movimento. Essa é a mensagem que grande parte das sociedades atuais transmite.

Conforme a sociedade se transforma, também mudam os signos que nos cercam. Nossa mente absorve e decodifica cada um deles e atribui um significado, mesmo sem nos darmos conta. Por isso é tão comum que pessoas de origens diferentes tenham reações diversas diante do mesmo estímulo. Um aperto de mãos é um gesto bastante comum entre duas pessoas que acabam de se conhecer ou de fechar um negócio, por exemplo. Mas pode ser um a reverência bastante ofensiva entre os orientais, que se cumprimentam unindo as duas mãos ao peito e inclinam levemente o corpo para frente.

Da mesma forma que é importante entendermos e respeitarmos as diferenças culturais de cada país é fundamental nos adaptarmos às mudanças sociais. O que são 60 anos comparados à história da humanidade? Pode ser um período muito curto de tempo, mas uma pessoa que tem hoje 60 anos sem dúvida presenciou uma série de transformações. A maioria facilmente observável no convívio entre

os filhos e os netos. A forma como reagimos a essas mudanças vai definir o sucesso dessas relações.

Além de mudarmos nossos códigos, mudamos nossas referências. Quando o poeta Horácio clamava aos romanos “Carpe Diem”, queria dizer – segundo suas próprias interpretações que deixou por escrito – “colhe o dia presente e sê o menos confiante possível no futuro”. O conceito estava relacionado ao trabalho, e não ao prazer. Algo bastante diferente das interpretações de hoje, que utilizam a frase para justificar o bemestar imediato, sem preocupações com o futuro.

Interagir de forma positiva às novas formas de conhecimento é vital para nos mantermos atualizados e ativos no mercado de trabalho e nas relações sociais. Muitas pessoas com 70 anos se relacionam bem com a internet, fazem operações bancárias pela rede, em aplicativos do celular ou no caixa eletrônico. Têm, enfim, interesse em utilizar novidades tecnológicas tanto na vida pessoal quanto em duradouras carreiras profissionais.

Atualmente os idosos, quem diria, são parte do mercado consumidor de empresas de video games. Eles utilizam os jogos para melhorar a memória e manter a mente ativa. E não é difícil encontrar pessoas com mais de 70 anos que mantêm blogs e páginas pessoais na internet.

O segredo dessa admirável capacidade de adaptação pode ser traduzido pelo pensamento do economista britânico John Maynard Keynes: “cultivar novas ideias não é tão difícil. Difícil é livrar-se das velhas”.

Como lidar com as novas formas de conhecimento

“A vida representa 10% do que acontece comigo e 90% da forma como reajo a ela.”

John Maxwell

A velocidade e a intensidade com que nos comunicamos e trocamos informações atualmente nos deixa com a constante sensação de que estamos perdendo algo. É difícil se desligar quando tudo está ao alcance de nossas mãos. Agimos, pensamos, escrevemos, lemos, educamos de forma diferente depois que a internet passou a ser um item indispensável em nossas vidas. Uma mudança significativa que ocorreu num período muito curto historicamente – cerca de duas décadas.

Como a maioria das inovações tecnológicas tanto a internet quanto o computador surgiram em períodos de conflitos em que nações disputavam a hegemonia política e econômica. O primeiro computador surgiu em 1943, fruto de estudos realizados durante a II Guerra Mundial. O equipamento pesava cerca de 30 toneladas, tinha mais de cinco metros de altura e 25 de comprimento. A internet, por sua vez, surgiu na década de 1960, no período marcado pela Guerra Fria.

A popularização dos meios de comunicação a partir de 1993 e as consequências do processo de globalização, enquanto mecanismo que integrou mercados e reduziu distâncias, é a temática principal do livro “O mundo é plano”, do escritor Thomas Friedman. O título da obra é uma alusão à redução de distâncias ocasionada por ambos os processos.

Nesse cenário, empresas exploram novos mercados onde o custo de produção seja menor. Trabalhar em casa passou a ser uma tendência e a terceirização de serviços é apenas uma das consequências de um mundo em busca de eficácia e redução de custos a qualquer preço.

Friedman previu, ainda em 2005, que o próximo presidente eleito nos Estados Unidos seria o candidato que usasse o a internet como meio de publicar suas ideias. Justamente a principal forma de arrecadação de recursos da campanha eleitoral do presidente eleito em 2009 e reeleito em 2013, Barack Obama. As novas formas de se comunicar e compartilhar conhecimento têm alterado a estrutura das empresas. Mesmo aqueles que possuem os mais altos cargos de chefia em carreiras consolidadas sentem o peso das mudanças. Talvez nunca tenha sido tão difícil liderar. Opinião compartilhada por Barbara Kellerman, professora da Universidade de Havard que leciona a disciplina de “Liderança Pública”. Para ela, o subordinado está mais informado do que no passado e não responde mais ao modelo de comando e controle vigentes até então.

Nesse cenário, a figura do “líder” é questionada ao mesmo tempo em que aumenta a cobrança por resultados. Esse equilíbrio de poder entre líderes e colaboradores é consequência da revolução cultural que surgiu com a evolução

da tecnologia da comunicação. Uma nova equalização que enfraqueceu a figura do chefe e tornou seus subordinados mais atuantes profissionalmente.

Essa mudança na estrutura nas empresas, de um sistema de pirâmide para outro mais horizontal, tem uma causa bastante óbvia: a internet democratizou o acesso à educação. O professor de jornalismo online Rosental Calmon Alves é taxativo ao dizer que estamos vivendo um momento revolucionário com poucos paralelos na história da humanidade.

Muitos professores sentem-se ameaçados por plataformas de ensino online com medo de se tornarem obsoletos diante dos alunos. Segundo ele, estamos revivendo a era Gutenberg, uma alusão ao inventor alemão que criou a prensa móvel - um método de impressão que transformou a imprensa e teve um papel crucial para a revolução científica do período da Renascença. A partir desse invento, lançaram-se as bases materiais para a economia moderna, pautada no conhecimento e na disseminação da aprendizagem em massa.

Essa nova estrutura de conhecimento que tem sido catalisadora de mudanças não apenas dentro das empresas como também na forma como ampliamos nosso leque de informação. O número de plataformas que oferecem cursos online de graça cresce a cada ano. Aqueles que se dispõem pagar, também têm acesso a conteúdo de universidades conceituadas, como Harvard e Cambridge, sem precisar sair de casa.

Aos poucos, a barreira que se tinha a respeito da educação à distância vai sendo derrubada e surgem maneiras menos convencionais de incrementar o currículo. Com tantas formas de aprender dentro e fora do ambiente escolar ou universitário, a relação entre alunos e professores também se tornou mais horizontal. São mudanças que têm afetado todas as atividades econômicas e sociais.

No último século, passamos da era industrial para a era da informação e do conhecimento. Por mais difícil que pareça para muitos, isso significa que não podemos viver como se nosso cérebro trabalhasse no antigo sistema de produção em massa, no qual nossos gestos eram executados quase que no “piloto automático”. Uma alusão aos operários das fábricas que trabalhavam sob o sistema desenvolvido pelo engenheiro mecânico Frederick Winslow Taylor.

No processo de produção que ficou conhecido como taylorismo, o funcionário deveria apenas exercer sua função no menor tempo possível e não estava envolvido no resultado final. O conhecimento do processo produtivo era exclusivo do gerente. O trabalhador que compunha o chão de fábrica era escravo da mecanização do trabalho. Momento histórico que foi brilhantemente interpretado pelo cineasta britânico Charles Chaplin através do personagem “o vagabundo” em “Tempos Modernos”.

A prisão contemporânea é outra. Nossas habilidades e conhecimentos não são mais avaliados apenas pelas qualificações que adquirimos no passado. A capacidade de aprender, de se adaptar e de projetar o futuro tornou-se requisito indispensável no ambiente profissional. Além de ser importante para o desenvolvimento de uma carreira de sucesso, a formação intelectual amplia nossa visão de mundo, nosso potencial enquanto ser humano.

O físico e astrônomo Marcelo Gleiser utiliza a metáfora de uma ilha para descrever a infinitude do nosso intelecto e considera que não há limite para o conhecimento. À margem da ilha a que Gleiser se refere, está tudo o que ignoramos. Na medida em que o conhecimento avança, a ilha expande e com ela a fronteira do desconhecido. Quando mais se aprende, mais perguntas surgem. Percebemos que nossa visão de mundo será, necessariamente, incompleta.

Nós nos damos conta de como nossa capacidade intelectual é intangível quando nos deparamos com histórias de vida como a da neurologista italiana Rita Levi-Montalcini. A cientista ganhou a alcunha de “Dama das Células” depois de receber o prêmio Nobel de Medicina em 1986 por sua pesquisa sobre o crescimento de células neurais. Quarenta anos antes da conquista, ela havia sido expulsa de seu país de origem pelo regime fascista. E como aconteceu com inúmeros judeus de origem europeia, ela investiu no único bem que não poderiam lhe roubar: a educação.

Rita Levi-Montalcini faleceu aos 103 anos e deixou um legado que transcende o meio acadêmico. Costumava dizer que não podemos evitar o envelhecimento do corpo, mas que é possível impedir o do cérebro. Graças à grande plasticidade neural do órgão, quando nossos neurônios morrem, aqueles que restam se reorganizam para manter as mesmas funções. Mas para que isso ocorra, precisamos estimulá-los.

Rita Levi-Montalcini se intulava uma herdeira de Hipatia, referindo-se à filósofa e matemática grega que se dizia apaixonada pelo conhecimento. Orientada pelo pai, Hipátia submetia-se a uma rigorosa disciplina para atingir o ideal helênico de ter a mente sã e corpo sã.

Manter o cérebro ativo nos possibilita viver melhor os anos que temos pela frente. Por isso a cientista dizia que “aposentar-se é destruir cérebros”. Quando questionada, aos 100 anos, sobre o que estaria fazendo caso estivesse 20, com um resposta simples e direta disse muita coisa: “mas eu estou fazendo!” Em se tratando de conhecimento, somente há conflito entre novas e velhas gerações se formos incapazes de lidar com as diferenças. E isso vale tanto para um empresário adulto e profissionalmente experiente quanto para um jovem em início de carreira.

A história nos mostra que uma forma de conhecimento não precisa anular a

outra. Machado de Assis anunciou, no início do século passado, o fim dos livros por causa do surgimento dos jornais impressos. No entanto, é mais provável que as editoras vejam o fim dos jornais impressos do que os livros deixem de existir, independente do formato.

Ou as três formas de transmitir conhecimento e informação se adaptem e façam parte do dia a dia das futuras gerações.

Seu cérebro depois da internet

“Meus filhos terão computadores sim, mas antes terão livros.”

Bill Gates

Menos de uma década separa a eleição do Papa Bento XVI do conclave que escolheu o argentino Jorge Mario Bergoglio, agora Papa Francisco, como novo representante da igreja católica. Uma foto divulgada pela NBC News, compartilhada nas redes sociais, mostra como a tecnologia expandiu e passou a fazer parte do nosso cotidiano.



Desde a saúde física e mental à forma como trabalhamos, os efeitos dessa transformação têm sido analisados por escritores e pesquisadores das mais diferentes frentes do conhecimento. As mudanças cognitivas que surgiram em função do turbilhão de informações que recebemos diariamente intrigam os pesquisadores. E não é por menos. A cada dois dias, a humanidade gera conhecimento a um número equivalente ao que foi elaborado desde o início da civilização até o ano de 2003.

Ainda não se sabe precisamente como o cérebro reage a tantos estímulos.

Pesquisas recentes tentam nos dar algumas pistas do que acontece dentro da cabeça de quem passa horas em frente ao computador. Eles têm um córtex pré-frontal mais desenvolvido do que quem lê muitos livros.

Isso significa que passar horas navegando pode nos tornar mais ágeis e melhorar nossa capacidade de solucionar problemas. A contrapartida é a ansiedade e a falta de paciência, justamente as qualidades estimuladas pelo hábito da leitura de textos densos e longos. Quem lê livros tem tendência maior para tomar decisões de forma atenta e ponderada, além de estimular áreas associadas com a linguagem e à memória. Mas por não utilizarem tanto as regiões pré-frontais, esses leitores não são tão eficientes no que refere à tomada de decisões e resolução de problemas.

Quanto maior o número de tarefas que executamos em curto espaço de tempo, menor será nossa capacidade de concentração. Foi o que revelou uma pesquisa feita pela Universidade de Stanford em 2009. Entre os participantes do estudo, aqueles que gastam muito tempo em frente ao computador absorvendo muitas informações são mais facilmente distraídos pelo que os pesquisadores chamaram de “estímulos ambientais irrelevantes”.

Michael Merzenich, um dos principais teóricos sobre a plasticidade do cérebro, considera que estamos treinando nossa mente para prestar atenção ao lixo. Todos nós temos o hábito de correr os olhos pelos jornais, livros e revistas. O que preocupa os cientistas é que ler um texto por cima, sem analisar profundamente o conteúdo está se tornando o modo dominante de leitura para muitas pessoas.

Quando esses leitores são crianças ou adolescentes, é ainda mais preocupante. Além de prejudicarem a memória, os jovens estão afetando o processo de aprendizado. Para Dominguez Hills, professor de Psicologia na Universidade Estadual da Califórnia, os estudantes não sabem lidar com o número de estímulos que têm à disposição. O que prejudica alguns jovens, no entanto, auxilia os mais velhos. A web pode ajudar os idosos a manter a mente aguçada uma vez que essa atividade envolve várias regiões do cérebro. É algo semelhante ao que ocorre quando resolvemos palavras cruzadas.

Dentre todas as mudanças cognitivas surgidas com a internet, talvez a mais significativa seja o desenvolvimento de uma forma não linear de pensar. Até mesmo o formato dos livros do futuro começa a ser revisto pelas editoras. Uma das referências mais famosas de texto não linear é o livro “O Jogo da Amarelinha”, *Rayuela* no título original, do escritor argentino Julio Cortázar. Considerado um clássico da literatura latino-americana, a obra pode ser lida de diversas maneiras. O leitor pode iniciar pelo primeiro capítulo e ir até o 56º ou começar pelo 73º e seguir a ordem indicada pelo autor. No meio da obra,

Cortázar ainda reserva surpresas: textos de análise literária, artigos sobre os personagens, outros recortes. Tudo isso misturado, pulando capítulos. Por isso o nome da obra se refere a uma amarelinha. E o livro tem vários finais. O que mais surpreendeu leitores e críticos à época da publicação (e ainda fascina quem abre o livro nos dias atuais) foi a capacidade do autor de criar uma lógica de narrativa fora dos padrões literários da década de 1960. Haja criatividade para construir um labirinto literário em mais de 600 páginas.

Aliás, não é apenas o formato dos textos que pode mudar nas próximas décadas. O tamanho dos livros também passa a ser uma incógnita. Será que os leitores das próximas décadas estarão dispostos a se dedicarem a leituras longas durante o tempo livre?

O que as pesquisas apontam é que tempo que dispomos para compreender e analisar o conteúdo também depende do meio pelo qual ele é veiculado. Os leitores *online* dificilmente leem uma página do começo ao fim e, por causa disso, são raros os que lembram, alguns minutos depois, do que se tratava o texto. Por conta disso a leitura profunda e outras formas de aumentar o poder de concentração são tão difíceis de exercitar.

Pessoas que leem de forma linear compreendem, lembram e aprendem mais do que aquelas que leem parágrafos fragmentados. Nossa capacidade de aprender pode ser comprometida quando sobrecarregamos nosso cérebro com diversos estímulos online. A forma como muitos utilizam a rede pode ser comparada a um oceano com milhares quilômetros de comprimento e poucos centímetros de profundidade.

Como o cérebro reage ao excesso de informação e à falta de tempo

“Não tenhamos pressa, mas não percam tempo.”
José Saramago

Um ator veterano, ranzinza, que não consegue entender a correria dos dias de hoje. Nem a correria, nem os atrasos, nem a falta de paciência. Muito menos a pouca concentração de uma plateia vulnerável ao menor estímulo externo. Esse é o personagem principal de uma peça escrita por Antônio Fagundes.

Usando recursos da metalinguagem, a peça inicia com a encenação de uma peça secundária, dentro dela: MacBeth, de Shakespeare. O personagem principal é um ator veterano (Fagundes), que interpreta o rei escocês. Ele faz algumas tentativas e logo abandona o espetáculo por não suportar as atitudes do público que atende o celular, responde emails e se sente confortável o suficiente para apoiar os pés descalços no palco durante o espetáculo.

Todas as situações aconteceram com Antonio Fagundes na vida real e o inspiraram a escrever a comédia “Sete Minutos”. O título se refere ao tempo máximo que as pessoas conseguem permanecer atentas à televisão, por exemplo, segundo pesquisas da época em que a peça foi escrita, em 2000. Indignado com a situação, em vez de abandonar o teatro, Fagundes decidiu estimular a reflexão do tema pelo público.

Mais de uma década depois da peça ter entrado em cartaz, uma pesquisa feita pelo Museu de Arte Moderna de Nova York, o MoMA, demonstrou que o visitante médio fica diante de uma tela cerca de sete segundos. Estudos como esse, corroboram com aqueles que se preocupam com o tempo que dedicamos à arte. Um tempo que, para muitos, está sendo tomado pela superficialidade.

Mais do que ficar irritado com a falta de atenção do público, a peça chama atenção de uma geração que recebe informações de todos os lados e, diante de tantos estímulos, parece perder o foco do que realmente importa. Vale a reflexão: será que não estamos agindo como o público mostrado em Sete Minutos?

Um provérbio chinês nos ensina que se quisermos derrubar uma árvore duas vezes mais rápido, precisamos passar o dobro do tempo amolando o machado. Há muitas lições que podemos tirar dessa frase. Uma delas é aprender a organizar nossas metas. Isso evita que enfrentemos um conflito comum entre muitos profissionais: adiar o importante para dar conta do urgente.

É inevitável, correr atrás do prejuízo causa estresse. E o problema desse tipo de estresse é que não encontramos um predador na floresta para nos atacar. Mas o mecanismo que o aciona é o mesmo de quando ainda éramos nômades. Nosso corpo retém líquido graças ao hormônio cortisol e a musculatura tensionada dificulta o desempenho do sistema circulatório.

Se não encontrarmos uma forma de canalizar toda a energia acumulada, a cabeça não suporta o estresse permanente ao qual somos submetidos. Bons

hábitos alimentares, meditação e exercícios físicos são formas de amenizar os sintomas. Se reservarmos pelo menos 30 minutos do nosso dia para exercitar nossa musculatura, já é possível minimizar os problemas causados pelo estresse contínuo.

Apesar dos avanços da medicina, nunca haverá uma pílula capaz de curar a falta de tempo. Se não encontrarmos formas de minimizar os sintomas do estresse, nossa mente funcionará como o machado citado no provérbio chinês. Usaremos o dobro do tempo necessário para executar tarefas que exigem concentração e rapidez de raciocínio.

Ficou mais fácil perdermos o foco em meio a tanta correria

Falta de tempo não é mais exclusividade de executivos e empresários. Trabalhar, dar atenção aos filhos, à casa e ao corpo são dilemas enfrentados por homens e mulheres do mundo todo. O clichê de quem implora por um dia com mais de 24h é um lugar cada vez mais comum. Em um trânsito caótico combinado a um mercado de trabalho que virou sinônimo de produtividade, o tempo se tornou na grande moeda de troca do mundo contemporâneo.

“Eu sou do tempo em que se almoçava à mesa e não em frente ao computador”. Quem já ouviu essa frase de um pai ou de um avô que reclama do estilo de vida dos adultos, sabe o peso que carrega quando não consegue dar a atenção que gostaria à família, ou a própria saúde. Tudo isso afeta nosso cérebro. O sentimento de angústia dessa correria desenfreada causa estresse e afeta nosso sistema cognitivo.

Em um mundo feito de frases curtas e sem fôlego, fica difícil até mesmo de perceber do que estamos correndo atrás. O progresso tecnológico trouxe inúmeras vantagens ao nosso cotidiano, mas a impressão que temos é de que os ponteiros do relógio do novo milênio correm cada vez mais rápido.

O que as metrópoles das *fast foods* fizeram com o tempo que outrora perdíamos com tarefas simples do dia a dia? De forma bem humorada, o jornalista Alberto Villas tenta responder essa questão em seu livro: “Onde foi parar nosso tempo?”. O autor remonta às Minas Gerais da década de 1960 e 1970 e cita situações do cotidiano que seriam impensáveis perdas de tempo hoje. Em crônicas curtas, Villas descreve uma época em que as pessoas tinham tempo para degelar a geladeira, passar a tarde na varanda, apontar o lápis com faca, lavar a roupa a mão. Tempo em que a TV não tinha controle remoto, a linha telefônica era um bem de família e o Toddy não era instantâneo.

A pergunta, título do livro, não é respondida pelo autor, mas é tema de diversos debates, filosóficos ou não. Talvez porque hoje a falta de tempo seja diretamente proporcional à vontade de consumir, haja tantos questionamentos sobre o assunto. Quiçá esteja aí a resposta. Aumentamos nosso padrão de vida e por isso precisamos trabalhar cada vez mais. A reação física do nosso corpo a tanta correria, no entanto, não chega em suaves prestações. Nosso organismo cobra juros altos pela falta de equilíbrio entre trabalho e lazer. Doenças relacionadas ao estresse crônico são cada vez mais comuns.

Inúmeros “Gregors Samsa” invadem os consultórios de psicólogos em busca soluções de problemas causados, muitas vezes, pelo excesso de trabalho.

Personagem do livro “A Metamorfose”, do escritor alemão Franz Kafka, Gregor Samsa vive uma crise existencial em meio a “Béle Époque” que antecede a Primeira Guerra Mundial. Depois de acordar e se ver transformado em um inseto, o caixeiro-viajante passa a questionar os anos que deixou de cuidar de si para se dedicar ao trabalho, com o único objetivo de ganhar dinheiro para sustentar a família.

A obra de Kafka, escrita em 1912, retrata dilemas psicológicos vividos pelos seres humanos inseridos dentro da lógica que hoje denominamos como ocidental. Assim como o protagonista do livro, ainda hoje muitas pessoas esquecem de questionar o verdadeiro sentido de seu trabalho ou o fazem apenas pensando no retorno financeiro.

“Eu não faria isto nem por um milhão de dólares”, exclamou um jornalista americano ao ver uma senhora lavando o corpo de um homem coberto pelas chagas. Ela prontamente respondeu: “nem eu”. Essa senhora era Madre Teresa de Calcutá, missionária católica que ensinou ao mundo do século XX que ter amor pelo que se faz é a mais importante das recompensas.

Madre Teresa ficou conhecida não apenas pelo seu trabalho voluntário, mas por tentar ajudar as pessoas em uma época em que o individualismo é o imperativo do homem contemporâneo, que ainda sofre os reflexos da revolução industrial e só agora parece começar a perceber que seu corpo não é uma máquina.

Parece que a cada dia temos mais obrigações e cobranças. As facilidades tecnológicas que deveriam poupar nosso tempo muitas vezes fazem justamente o contrário. Se temos mais compromissos a cumprir em um espaço de tempo mais reduzido, precisamos pensar de forma estratégica sobre eles.

Talvez nunca tenha sido tão importante ser um profissional organizado como nos dias de hoje. A falta de disciplina no trabalho causa um estresse que pode ser evitado. E os estudos apontam que não há nada mais danoso para o cérebro do que estresse. Ser uma pessoa organizada e encontrar um sentido no que faz (trabalho), portanto, melhora não apenas a nossa produtividade como a nossa capacidade cognitiva.

A produtividade do corpo e da mente nas prateleiras das farmácias

“Haja hoje para tanto ontem.”
Paulo Leminski

Profissionais que só conseguem trabalhar a base de medicamentos que melhoram o desempenho é uma realidade comum nas empresas. Segundo um estudo realizado pela E-Pharma com mais de 500 mil colaboradores e executivos, os brasileiros consomem mais remédios contra a depressão e a ansiedade do que para o tratamento de doenças crônicas, como hipertensão, colesterol ou diabetes. Rivotril e Lexotan estão no topo da lista dos mais consumidos.

Estresse, pressão por bons resultados e medo de falhar foram apontados como os principais motivos para os chamados “tarja preta” serem utilizados com tanta frequência. Além de aumentar a eficiência na execução de tarefas que exigem concentração e agilidade, cada pílula é composta por substâncias que realçam a percepção, a memória, a vigilância e o raciocínio.

Desenvolvidos para tratar doenças e distúrbios como depressão crônica e síndrome do pânico, os efeitos colaterais no longo prazo ainda não são muito conhecidos. Apesar da venda sem receita médica ser proibida, muitos profissionais utilizam esses medicamentos para superar problemas do cotidiano profissional sem nenhuma prescrição médica.

Admirável remédio novo

Do déficit de atenção à hiperatividade, com a evolução das pesquisas neurológicas e o avanço da indústria farmacêutica, para cada novo distúrbio descoberto logo aparece um remédio. O sociólogo Zygmunt Bauman considera que o consumo desse tipo de medicamento é um dos sintomas da nossa crescente intolerância ao sofrimento.

Ao ser questionado pelo repórter da revista ISTOÉ sobre a razão do aumento do uso de antidepressivos, Bauman criticou a sociedade que, regulada por mercados consumidores, passa a acreditar que para cada problema há uma solução que pode ser encontrada (comprada) em uma loja.

“Não foi provado que essa nova atitude diminui nossas dores. Mas foi provado, além de qualquer dúvida razoável, que a nossa induzida intolerância à dor é uma fonte inesgotável de lucros comerciais”, avaliou o sociólogo. Até mesmo o abuso de drogas pelos universitários se tornou bem mais pragmático do que nos tempos da contracultura. O número de estudantes que buscam aprimoramento cognitivo através do consumo dessas substâncias cresceu a ponto de preocupar professores de universidades britânicas e norteamericanas.

Algumas instituições aprovam inclusive a criação de testes contra o que chamam de “doping mental”. O termo apareceu nos Estados Unidos no início da década de 1990, quando os alunos passaram a tomar medicamentos para diminuir o déficit de atenção e obter notas melhores.

Entre os médicos brasileiros, crescem os relatos de pacientes que procuram seus consultórios em busca de ajuda para passar em um concurso ou conseguir um emprego. Conhecidas como a “droga do empreendedor” e a “cocaína do século XXI”, a eficácia dessas substâncias ainda não foi comprovada.

Mais de oito décadas após a publicação do livro “Admirável Mundo Novo” do escritor Aldous Huxley, parece que a sociedade ainda busca a droga que dissipe qualquer dúvida e insegurança que carregamos em nossa existência. No livro essa substância foi chamada de “soma”, descrita como “uma droga versátil, com pequenas doses tornava as pessoas felizes, tinham visões em doses médias e adormeciam em doses altas”.

O uso indiscriminado dessas substâncias chama a atenção para um aspecto em especial. Na vida de muitas pessoas o desequilíbrio tornou-se a regra, não a exceção. É muito mais fácil tomar um medicamento que regule os humores negativos e o estresse cotidiano, do que buscar formas de mudar a realidade que nos aflige. Não há um manual do que é certo ou errado para que possamos seguir a fim de definir o que é saudável ou não, pessoal e profissionalmente. A resposta de reação a situações negativas varia muito de um indivíduo para outro.

Algumas pessoas suportam situações de pressão melhor do que outras, por exemplo. O próprio mecanismo de estresse gera diferentes respostas dependendo do organismo. Buscar um trabalho que se encaixe melhor às características pessoais, e não apenas às aptidões desenvolvidas ao longo da carreira, resolveria grande parte de nossas angústias. E ninguém melhor do que nós mesmos para estabelecer quais são nossos limites e, se for o caso, buscar novos desafios.

É possível exercitar o músculo da força de vontade e melhorar o aprendizado

“A força de vontade deve ser mais forte do que a sua habilidade.”
Muhammad Ali

Os pais são capazes de ensinar os filhos a serem profissionais comprometidos e organizados? Quem não aprendeu a controlar os próprios impulsos desde cedo consegue fazê-lo depois de adulto? Durante décadas cientistas tentaram encontrar evidências no comportamento humano que respondam essas questões.

Walter Mischel, da Universidade de Columbia, em Nova Iorque, observou suas filhas adquirirem a capacidade de retardar uma gratificação imediata por volta dos quatro anos. O que, na prática, significou o fim dos escândalos e crises de choro nas lojas de brinquedos e no supermercado.

Como não havia estudo na época que relacionasse a educação recebida na infância com a capacidade de autocontrole dos filhos, o psicólogo inventou o teste do *marshmallow*. O doce era colocado na frente das crianças e aquelas que resistissem à tentação de comê-lo por 15 minutos, ganhariam outro.

As reações foram as mais inusitadas possíveis e o resultado, compatível com que Mischel observou no comportamento das filhas. As crianças que aos quatro anos conseguiram esperar para ganhar o segundo *marshmallow* obtiveram as maiores notas nos testes finais do ensino médio, maior taxa de acesso à universidade e melhor desempenho acadêmico.

Na idade adulta, essas mesmas crianças apresentaram menor incidência de tabagismo e abuso de drogas, menor índice de delinquência e menos problemas familiares. O resultado era bastante satisfatório para orientar a educação de pais e professores.

O teste não explicava, no entanto, como adultos com problemas financeiros, pessoas com sobrepeso ou adolescentes com baixo desempenho escolar conseguem abandonar velhos hábitos e mudar seus estilos vida. Não comprar por impulso, resistir ao consumo de alimentos calóricos, praticar atividades físicas com regularidade, fazer o dever de casa são apenas alguns comportamentos que exigem esforço e dedicação diários.

Para realizá-los, precisamos travar uma luta com nosso cérebro reptiliano, que está o tempo todo em busca de conforto e não vai fazer o menor esforço para sair da frente da televisão e começar a se mexer. Podemos culpá-lo também quando não resistimos àquele docinho depois do almoço ou quando adiamos tarefas importantes.

O teste do *marshmallow* mostrou que ao sermos estimulados desde a infância, desenvolvemos mais cedo a capacidade de vencer essa batalha. Quando aumentamos nossa capacidade de concentração, melhoramos nosso autocontrole e nossa competência cognitiva. Mas manter uma vida equilibrada, infelizmente, não é tão simples como andar de bicicleta. O autocontrole não é uma capacidade

que desenvolvemos um dia e que seguirá conosco para o resto da vida. Precisamos exercitá-lo.

Para mostrar como alguns hábitos nos ajudam na hora de dominar nossos instintos, Megam Oaten e Ken Cheng, dois pesquisadores australianos, criaram um programa de exercícios de força de vontade. Eles inscreveram 24 pessoas com idades entre 18 e 50 anos num programa de exercícios físicos ao longo de dois meses.

Para a surpresa dos próprios participantes, não foi apenas o corpo que sentiu os benefícios da prática diária de atividades físicas; diversos setores da vida apresentaram mudanças. Quanto mais tempo ficavam na academia, menos cigarros e álcool consumiam, dedicavam mais horas à lição de casa, passavam menos tempo assistindo tv e estavam menos deprimidos.

Num segundo experimento, 29 pessoas participaram de um programa de gerenciamento de dinheiro. Os participantes tiveram que se privar de luxos como ir ao cinema, comer em restaurantes caros e precisaram ter autodisciplina para anotar todos os gastos.

E o resultado foi muito semelhante àquele apresentado pelas pessoas que deixaram de ser sedentárias. Eles também fumaram menos cigarros, beberam menos álcool e cafeína, comeram menos comida industrializada e ficaram mais produtivos no trabalho e na escola. O mesmo desempenho foi obtido por 45 estudantes que criaram novos hábitos de estudos através de um programa de melhoria acadêmica.

Os resultados da pesquisa foram apresentados no livro “O Poder do Hábito”, do jornalista do New York Times Charles Duhigg. Depois de estudar centenas de artigos acadêmicos sobre o tema e de entrevistar cientistas e executivos, a conclusão do jornalista é bastante positiva para aqueles que mesmo depois de adultos não conseguem esperar para ganhar o segundo *marshmallow*. Todos nós podemos exercitar o músculo da força de vontade.

Os cientistas envolvidos em pesquisas que tentam decifrar o segredo por trás da força de vontade acreditam que, quando nos forçamos a mudar velhos hábitos, aprendemos a controlar nossos impulsos e as diversas formas de tentação que nos cercam diariamente. Dominando nosso cérebro reptiliano fica mais fácil manter a concentração nos estudos e cumprir nossas metas.

Aprendendo através das emoções

*“Tudo o que sei aprendi da água,
do vento, das coisas mais simples.”*
Pablo Neruda

Aos três anos, Pedro estava na idade de puxar tudo o que via pela frente. E a mãe dele, preocupada com eletrodomésticos que pudessem dar choque, panelas quentes ou qualquer objeto capaz de machucar o filho, passava o dia com olhos atentos. Quando ia trabalhar, recomendava atenção redobrada à babá.

Até o dia em que ele esticou os braços mais curtos que o fogão para alcançar o cabo de uma panela cheia d'água. Como o líquido estava frio, a mãe resolveu deixá-lo pegar o objeto tão desejado. Depois do banho que levou, o pequeno olhou pra mãe assustado, com uma expressão que entregava sua culpa. Ele sabia que estava fazendo algo errado.

Com ele ainda todo molhado, a mãe aproveitou para explicar o que teria acontecido se a panela estivesse quente. Daquele dia em diante, quando Pedro passava pelo fogão, olhava de canto para as panelas e não ousava levantar um dedinho sequer. Por que todas as advertências que ele recebeu antes não adiantaram?

Para a criança alguns conceitos são abstratos. Ela não vai entender o que significa levar um choque até que coloque o dedo na tomada. Quem ainda criança nunca ouviu a expressão “aprendeu no susto”? Os pais, por intuição, sabem que essa é a melhor maneira de o filho entender quando eles dizem que algo é perigoso ou que não pode ser feito.

É a sabedoria popular colocando em prática anos de estudos na área das ciências cognitivas. O conceito de que as emoções são a chave do aprendizado é unânime entre os estudiosos. Assim como o Pedro, desde muito cedo aprendemos através delas. Quanto mais forte for a emoção, mais nitidamente uma experiência será aprendida.

A televisão usa esse truque através das imagens. Temos gravadas na memória cenas de acontecimentos que sequer presenciamos. Escritores de romances *best sellers* usam do mesmo artifício. Através da narrativa nosso cérebro cria imagens e desenha sua própria história. Nunca haverá duas pessoas que leiam um livro da mesma forma. Por isso que a adaptação no cinema é tão frustrante para os fãs de uma obra.

É pelo mesmo motivo que há tanta diferença entre os alunos da mesma fase de um curso ou do mesmo ano em um colégio. O aprendizado de cada pessoa está diretamente relacionado aos conhecimentos adquiridos desde a mais tenra idade. Quanto mais estímulos recebermos, mais aprenderemos.

O marketing e a publicidade usam do mesmo subterfúgio. As melhores propagandas são aquelas que nos emocionam – um dos motivos para que as crianças sejam utilizadas com tanta frequência em comerciais e propagandas

políticas.

Seu cérebro tem preguiça de pensar

Mas nem tudo o que aprendemos está ligado à emoção. A relação entre emoção e memória funciona bem nos primeiros anos de nossas vidas. Criar um vínculo emotivo para tudo o que aprendemos, no entanto, é uma tarefa quase impossível. Mas existem truques que nos permitem armazenar informações no cérebro de maneira eficiente. A repetição é um deles.

Como bem definiu o psicólogo cognitivo Daniel Willingham, “a memória é o resíduo do pensamento”. Isso significa que quanto mais tempo pensarmos sobre determinado assunto, mais nosso cérebro vai entender que aquele tema é importante e fará um esforço maior para memorizá-lo.

Também já foi provado que se não dominarmos a base de determinado assunto, é impossível raciocinar sobre ele. Isso significa que ter conhecimentos básicos nos auxilia a criar pensamentos complexos e a exercitar nossa memória de longo prazo. Quando estimulamos essa, aumentamos também a força das sinapses – que são os impulsos responsáveis pela comunicação entre os neurônios.

Não é sem razão que os médicos nos aconselham tanto a não parar de estudar. Pesquisas apontam que quanto mais exercitarmos o corpo e a mente, menos problemas teremos relacionados a *deficits* de memória e de atenção, por exemplo. Se, além disso, ainda vivermos em um ambiente que nos estimule intelectualmente, podemos retardar ou até mesmo diminuir a evolução de algumas doenças degenerativas, como o Alzheimer.

Uma das principais recomendações dos pesquisadores para estimularmos nosso cérebro é aprendermos uma nova língua. Dessa forma, estaremos exercitando mecanismos relacionados à linguagem e à memória. Mas o aprendizado, seja de uma nova língua, seja de qualquer assunto que exija da mente esforço de raciocínio, envolve gasto de energia.

Mas nosso cérebro é tão preguiçoso quanto nossos músculos. Também quando o assunto é aprendizado, precisamos vencer nosso cérebro reptiliano que está sempre em busca de conforto. Mas sempre há uma recompensa. No caso do exercício físico, nosso corpo nos premia com uma substância chamada endorfina, responsável pela sensação de prazer que sentimos após uma atividade física.

Quando o estímulo é intelectual, é a dopamina que nos dá essa sensação de prazer. Da mesma forma que precisamos aumentar o esforço físico para liberar endorfina, temos de elevar a dificuldade de raciocínio para que o corpo libere dopamina. Níveis de dopamina altos são um dos principais indicadores de um cérebro saudável.

Pare alguns minutos e pense como está sua vida nos últimos anos. Será que você está exercitando seu cérebro o suficiente para mantê-lo sadio?

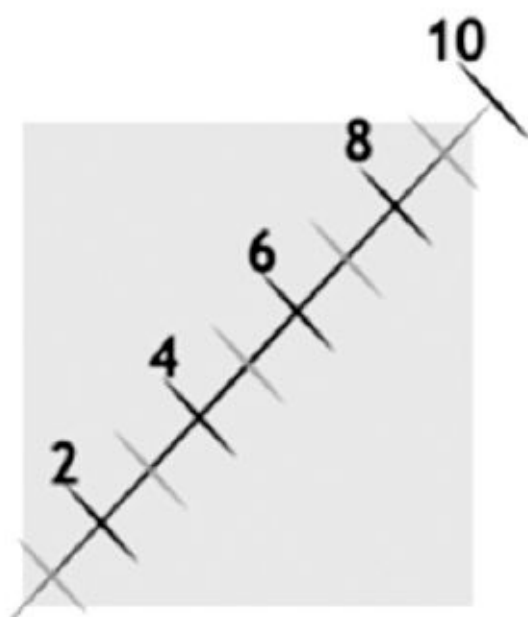
Exercício:

Assim como foi feito nos Capítulos II e III do livro, responda as questões e atribua uma nota a si mesmo. Se puder, peça para alguém próximo responder as perguntas e dar nota a você também.

1. Você é uma pessoa bem adaptada ao meio social e profissional?
2. Considera-se uma pessoa saudosista que pensa que antigamente as coisas eram melhores?
3. Tem facilidade para lidar com pessoas que pertençam a gerações diferentes da sua, sejam elas mais velhas ou mais novas?
4. Para você, a renovação profissional é um problema a ser enfrentado ou algo possível de ser encarado positivamente?
5. Lida bem com novas formas de conhecimento? Ex: acha que a internet pode lhe trazer vantagens profissionais?
6. Como anda sua capacidade de concentração?
7. Tem sofrido com uma frequência maior do que gostaria com problemas como depressão, ansiedade, nervosismo?
8. Preocupa-se com o envelhecimento do cérebro e tenta evitá-lo de alguma forma?
9. Acredita que o estresse tem afetado sua capacidade cognitiva de forma negativa?
10. Em geral, os problemas que você enfrenta diariamente são urgentes ou importantes?

Assinale sua nota final no quadrante do Capital Intelectual:

INTELLECTUAL



Capítulo V

Capital Financeiro

O que o dinheiro representa na sua vida?

*“O cofre do banco contém apenas
dinheiro. Frustrar-se-á quem pensar
que nele encontrará riqueza.”*
Carlos Drummond de Andrade

A relação do homem com o dinheiro é um dos maiores paradoxos humanos. Convívio que ficou ainda mais complexo com a explosão do mercado publicitário. No Brasil, esse cenário começou a ser construído em setembro de 1950, ano em que foi ao ar a primeira emissora de TV do País, a TV Tupi de São Paulo. Como meio de comunicação, a televisão se popularizou nas décadas posteriores e com ela, propagandas das mais diversas marcas e produtos.

Por aqui, a ascensão do mercado publicitário ocorreu a partir de 1970. Período em que mentes inovadoras foram consagradas e as propagandas brasileiras ganharam o mundo. É dessa época algumas das campanhas mais marcantes assinadas por Washington Olivetto. O publicitário brasileiro viveu o auge da carreira no período em que o mercado consumidor crescia no mundo inteiro.

Comerciais vendiam mercadorias como determinantes de um estilo de vida e abusavam de imagens de atores de Hollywood para eternizar suas marcas. A geração que cresceu sob essa influência passou a acreditar que podia ser e fazer tudo o que desejava desde que pudesse pagar por isso. Dinheiro virou sinônimo de status e poder.

O individualismo foi a consequência social imediata daqueles que ascendiam financeiramente. De forma resumida, podemos dividir a geração que passou por essas transformações, chamados de *baby boomers*, entre consumistas compulsivos - que veem o dinheiro como sinônimo de ascensão social e de poder - e poupadores que passam boa parte da vida com a ideia fixa de guardar dinheiro. Tudo isso influencia sobremaneira as relações contemporâneas quando o assunto é dinheiro. Aliás, dinheiro e carreira passaram a pautar as conversas entre amigos e familiares e por muitos anos, não se falava em outra coisa.

O político e filósofo norteamericano Michael Sandel alerta que estamos construindo uma sociedade na qual quase tudo pode ser comprado ou negociado e que esse comportamento pode diminuir o significado moral de signos que não deveriam estar atrelados ao dinheiro, como saúde, educação, vida familiar, deveres cívicos. Em “O que o Dinheiro Não Compra. Os limites morais do mercado”, Sandel considera a ideia de “comercialização de todos os aspectos da vida corrosiva ao espírito público e de comunidade”.

É uma tendência natural das gerações sucessoras mudar o *status quo* e passar a negar boa parte das construções sociais que formam a base de seu processo educativo. O que percebemos hoje é que aqueles que se encontram na faixa dos 20, 30 anos cansaram dos extremismos financeiros de seus pais, pois ambas as posturas estão vinculadas à imagem de adultos que viviam para o trabalho e colocavam a vida particular em segundo plano.

Se o ônus do consumo e de uma poupança robusta for passar horas no escritório sob estresse contínuo, eles preferem deixar o dinheiro em segundo plano. Esse novo estilo de vida chamado de “minimalista” é um fenômeno dos últimos anos cuja principal bandeira resume-se na frase “menos é mais”.

Em março de 2012, o *New York Times* publicou em um artigo uma análise interessante que corrobora com esse fenômeno. Boa parte dos chamados *milleniums* não se interessa por automóveis, um dos ideais de liberdade mais fortes da sociedade norteamericana. Montadoras, como a *General Motors*, estão empenhadas em criar veículos mais acessíveis ecológica e financeiramente para atender ao novo nicho do mercado. E ainda assim temem perder, em um futuro bastante próximo, essa parcela significativa do mercado.

Quem adere à filosofia minimalista, de forma consciente ou não, enxerga a fixação pelo dinheiro e o acúmulo excessivo de bens materiais com uma âncora que os prende a um estilo de vida e retarda mudanças. Mas não nega o consumo e os prazeres que podemos obter através do dinheiro, apenas concentra os gastos naquilo que, nos dias de hoje, representa uma evolução pessoal - e não ascensão social. Essa geração, que já nasceu no contexto de mercados globalizados, nunca viajou tanto e investe em educação mais do que qualquer outra.

Alguns foram mais longe e decidiram viver sem dinheiro. Parece impossível, mas a história da alemã Heidemarie Schwermer foi registrada no documentário *Living without money* (Vivendo sem dinheiro), produzido pela BBC. A aposentada, que vive sem dinheiro há 15 anos, doa toda sua renda para a caridade e viaja sem rumo com apenas alguns pertences. E ela não está sozinha. O inglês Mark Boyle, formado em economia, decidiu abandonar o dinheiro no mesmo dia em que as maiores instituições financeiras dos Estados Unidos quebraram, em setembro de 2008. O jornal britânico *The Guardian* o batizou de “homem sem dinheiro”. O mais surpreendente é que existem algumas dezenas de histórias parecidas ao redor do mundo. E todas elas têm em comum um sentimento: a sensação de liberdade.

O dinheiro deixou de ser um mero instrumento de trocas e passou a ser parte importante das relações humanas. Em termos evolutivos, essa mudança é bastante recente. Junto com ela surgiram transformações significativas que tornam nossa relação com dinheiro algo não tão simples de ser analisado.

Quais sentimentos despertamos quando pensamos no saldo bancário, na roupa que queremos comprar, no modelo novo de carro que faz o nosso parecer obsoleto? A resposta varia de acordo com diversos aspectos, desde a educação que recebemos até os estímulos sociais a que estamos expostos. Isso faz com que as pessoas encarem o dinheiro de maneiras tão distintas.

O filósofo John Armstrong tem uma definição bastante interessante sobre o

tema. Para ele, convivemos com dois paradoxos: preocupação com dinheiro *versus* problemas com dinheiro. O primeiro caso pode ser resolvido com planejamento ou mais dinheiro. Já para o segundo, buscar explicações psicológicas para nossos comportamentos é mais eficiente do que nos apoiarmos em princípios financeiros.

Ambos os conceitos estão definidos no livro de Armstrong “Como se preocupar menos com dinheiro”. Talvez se nunca parássemos para reparar na grama do vizinho, grande parte das nossas preocupações financeiras não existiria. Armstrong defende que elas estão relacionadas à inveja e sugere que investiguemos esse sentimento despertado pelas coisas dos outros, uma vez que em nossas mentes o verdadeiro significado do dinheiro é se sentir melhor do que a pessoa que está ao lado.

Ainda mais se levarmos em conta que oito em cada dez brasileiros compra por impulso. O dado da pesquisa do Serviço de Proteção ao Crédito (SPC), referente ao primeiro semestre de 2013, é bastante preocupante, uma vez que diversos estudos apontam que os consumistas são mais tristes e ansiosos que a média da população. O consumo desenfreado é, portanto, danoso à saúde mental. Para uma parcela significativa da população, o saldo bancário negativo tem relação muito maior com o que chamamos de “psicologia financeira” do que a falta de dinheiro em si.

Ao contrário do que pensa a maioria, ganhar na mega sena não resolveria o problema financeiro de boa parte dos cidadãos. Vide o número de pessoas que ganharam cifras milionárias e perderam tudo em poucos anos. Problemas com dinheiro, portanto, têm relação muito maior com o nosso comportamento do que com o volume da conta bancária.

Nosso objetivo, neste capítulo, é mostrar que, conhecendo um pouco mais nosso cérebro e os códigos sociais que nos cercam, podemos construir uma relação mais equilibrada com nossas finanças. O que mede o capital financeiro não é o tamanho do patrimônio acumulado ou da renda, mas a disposição para viver de forma satisfatória com o que temos disponível, segundo nossos próprios parâmetros. Não precisamos ir ao extremo de viver sem dinheiro para nos sentirmos livres, mas ganharíamos muito se conseguíssemos nos desapegar a excessos e ao consumismo desenfreado que pesam nos nossos ombros mais do que admitimos a nós mesmos.

A grama do vizinho é sempre mais bonita

“Quando eu era jovem, pensava que o dinheiro era a coisa mais importante do mundo. Hoje, tenho certeza.”

Oscar Wilde

Em 2012, pesquisadores da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, analisaram o comportamento de 32 famílias de classe média de Los Angeles. O estudo *Life at Home in the Twenty-First Century* (A vida no lar do século XXI) revelou os hábitos dos norte-americanos que ganham entre 25 mil e 100 mil dólares por ano. Os hormônios de estresse de todas as mães que participaram do estudo atingiram o pico máximo durante o período em que elas cuidavam dos bens materiais da casa.

O dado que mais chama atenção nesse estudo é o grande número de pessoas que têm excesso de supérfluos em casa – itens que raras vezes são usufruídos. 75% das famílias não conseguem estacionar o(s) carro(s) na garagem porque o local está lotado de coisas que elas pouco utilizam.

A psicologia por trás da realidade que a pesquisa revela é descrita pelo vocalista do Pearl Jam Eddie Vedder. Na música “Society” (Sociedade), o compositor critica o consumismo norte-americano e nos faz um alerta: “você pensa que deve querer mais do que você precisa e que até não ter isso tudo, você não será livre. Pensa que precisa encontrar um lugar maior porque quando você tem mais do que você precisa, necessita de mais espaço”.

É provável que a realidade das pessoas que participaram do estudo seja compartilhada por inúmeras famílias dos mais diversos países, incluindo o Brasil. Da mesma forma, é bastante baixa a probabilidade de que elas percebam que comprem além da necessidade e da vontade próprias. Isso acontece porque dificilmente comparamos nossa realidade atual com o passado ou com aqueles que estão abaixo de nós na escala social.

É comum que muitas pessoas atribuam as mazelas do mundo ao espírito egoísta dos mais ricos sem que elas mesmas se deem conta de que fazem parte da porção mais rica da população. Testamos essa premissa durante uma edição da Expo Money - evento sobre finanças e investimentos que acontece todos os anos em diversas capitais do Brasil. Os quatro personagens que tiveram suas histórias retradas no livro “Casos de Sucesso no Mercado de Ações”, de Geraldo Soares, Geraldo Soares Leite e Rafael Reis, participavam de um debate. Aproveitamos a ocasião para perguntar a eles se consideravam-se ricos. Apenas um deles respondeu que sim. Os outros três disseram ser ricos em outros aspectos, mas não financeiramente.

A trajetória de cada um foi retratada no livro, o que significa que eles fizeram fortuna no mercado de ações. Na época pensamos que, talvez, a resposta tenha surgido apenas porque não queriam admitir em público que eram ricos.

Mas em outra oportunidade, o tema voltou a nos inquietar. Ouvimos uma

senhora que fazia a declaração do Imposto de Renda queixando-se da necessidade de pagar imposto suplementar. “Como eu, funcionária pública aposentada, com 67 anos e ganhando tão pouco, ainda tenho de pagar mais imposto?”, reclamava ela. Só o fato de precisar declarar já significa que ela está entre os 50% mais ricos do mundo. Ela, no caso, certamente pertencia à fatia 1% mais rica.

E você, leitor, é rico? Por favor, esqueça o “rico em amigos, em saúde ou rico porque tenho minha família”. Queremos saber se você se considera financeiramente rico. É muito provável que a maioria das pessoas, mesmo sendo rica, responda que não. Mas por que isso acontece? A razão é que julgamos nossa riqueza por aquilo que percebemos subjetivamente e não pelo que analisamos objetivamente.

Imagine um edifício com 100 andares, em que no primeiro andar ficaria a população 1% mais pobre e, no centésimo andar, a porção 1% mais rica. Em qual andar você habitaria? Se a renda média mensal de cada pessoa na sua casa é de R\$ 175, você já está entre os 50% mais ricos do mundo – portanto, acima do 50º andar. Se cada pessoa na sua casa recebesse ao menos R\$ 251, vocês morariam no 60º andar. Se a renda per capita é de R\$ 1.980, vocês vivem no 90º andar. Se vocês ganham individualmente mais de R\$ 6.250, considerem-se privilegiados habitantes da cobertura de nosso prédio fictício.

Tanto a senhora aposentada quanto os investidores com quem conversamos seriam moradores da cobertura. E ainda assim nenhum deles se julga rico. É porque no último andar existe um camarote especial em que só dez de cada cem moradores da cobertura podem entrar. Ou seja, apenas 0,1% da população frequenta esse espaço dos que ganham R\$ 12.350 mensais. Mas será que ao menos aqueles que estão nesse camarote se consideram ricos de fato? Infelizmente a resposta de muitos deles também seria um sonoro “não”. Acontece que no camarote cabem 7 milhões de pessoas, o equivalente a pouco mais que toda a população da cidade do Rio de Janeiro.

Mesmo estando lá, é possível que você julgue que rico é aquele que ganha dez vezes mais que você. Talvez aqueles que moram na cobertura esqueçam que abaixo existem dezenas de andares com bilhões de pessoas que ganham muito menos. Percebemos nosso status não por todo o edifício, mas apenas por aquelas pessoas que enxergamos e com quem convivemos. Portanto, mesmo dentro da área mais restrita do topo existem várias subdivisões – ocupadas por quem consideramos como “os verdadeiros ricos”.

Mas que tal parar de olhar para cima e dar uma espiada nos andares abaixo do seu? Quem sabe você descubra que muitos vizinhos precisam de você. Talvez acabe descobrindo o quanto você é realmente rico.

Usar bem o tempo livre virou sinônimo de ascensão social

*“Dinheiro é um negócio curioso. Quem
não tem está louco para ter; quem tem
está cheio de problemas por causa dele.”*
Ayrton Senna

Os economistas do início do século XX consideravam o tempo que as pessoas tinham para dedicar ao lazer e às tarefas que lhes dessem prazer como um indicador importante do seu nível social. Empresários que podiam reservar muitas horas do dia para desfrutar com amigos e familiares pertenciam aos níveis sociais mais elevados. Baseado nesses preceitos, o economista John Maynard Keynes previu que em 2030, a jornada de trabalho será de seis horas diárias. Nos países desenvolvidos, essa média cairá para 15 horas semanais.

Não precisamos ser especialistas no mercado de trabalho para saber que essa conjectura não passa de utopia. Keynes levou em conta que o “tempo livre” que, na época, era um indicador de ascensão social e desconsiderou a importância para nós, enquanto seres humanos, em sentir que estamos contribuindo socialmente. Mas se tempo livre não é indicador de ascensão social, o que fazemos com ele é.

A maneira como usamos o período em que não dedicamos ao trabalho está diretamente relacionada à renda. Como os rendimentos dos brasileiros aumentaram nos últimos anos, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) passou a investigar os hábitos da população com o intuito de criar um indicador de bemestar nos próximos anos. Os dados dos primeiros estudos, divulgados em março de 2013, mostram quão equivocados estavam os economistas do início do século passado.

O tempo livre é menor entre as pessoas que ganham mais. Além de dedicarem menos tempo a atividades de lazer, pessoas com níveis mais altos de escolaridade dormem menos. Em outra consulta, o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) ouviu cerca de 4 mil pessoas. 37,7% delas informaram que o tempo livre tem diminuído nos últimos anos e a causa direta dessa redução é o trabalho.

A associação entre trabalho e dinheiro é ainda bastante forte e cresce entre os grupos mais escolarizados. São as pessoas mais qualificadas que tendem a ampliar o tempo dedicado ao trabalho para além das horas obrigatórias. A tecnologia tem contribuído sobremaneira com esse comportamento. Quanto mais avançado o contexto econômico, maior a valorização do trabalho e das credenciais a ele vinculadas.

Por isso, os grupos mais escolarizados e que conquistam maiores ganhos econômicos trabalham cada vez mais, porque deriva daí o símbolo de *status*. Esse acréscimo nas horas de trabalho é maior entre as mulheres. Em 2010, Adriana Setti, jornalista brasileira que vive na Espanha desde 2000, publicou um texto em um blog da revista *Época* criticando o padrão financeiro insustentável

adotado por seus pais por muitos anos. Em “Como a classe média alta brasileira é escrava do ‘alto padrão’ dos supérfluos”, Setti conta a história de dois profissionais muito bem sucedidos que decidiram diminuir o ritmo e aproveitar a vida.

A decisão do casal, ambos com mais de 60 anos, de abandonar o conforto do amplo apartamento em um bairro nobre de São Paulo e embarcar para Barcelona com algumas peças de roupas na mala surpreendeu os filhos. Depois de alguns meses, os dois se deram conta de que estavam gastando menos vivendo na Europa do que no Brasil. Essa mudança não ocorreu apenas em função das diferenças sociais e econômicas dos países, mas principalmente pela mudança no estilo de vida.

Os pais decidiram adotar o padrão de vida dos filhos, que moram na Europa desde 2000 e se deram conta do estresse gerado para manter a vida luxuosa no Brasil.

Foi justamente esse perfil de profissionais investigados pelas pesquisas que buscam criar um índice relacionado ao bemestar. Pessoas mais qualificadas que tendem a ampliar o tempo dedicado ao trabalho para além do tempo formal, seja por exigências do setor, seja para manter o padrão de vida alcançado.

Mas essas pesquisas também revelam as mudanças da relação entre trabalho e dinheiro. Será que as horas de trabalho aumentaram apenas por necessidade financeira ou porque hoje, muito mais do que décadas atrás, o trabalho não está tão distante assim do prazer? Da mesma forma, a separação entre tempo de trabalho e de lazer, forjada durante a era industrial, talvez não faça sentindo às pessoas que buscam justamente alinhar as duas coisas.

Algo bastante diferente do que afeta uma parcela significativa de empresários viciados em trabalho. Para algumas pessoas, o trabalho é a única coisa que dá sentido à vida. É uma forma de compulsão que causa dependência e aciona mecanismos de recompensa. Algo muito parecido com que acontece ao comprar e jogar. Em outros casos, o excesso de trabalho não é necessariamente um vício, mas a causa de estilo de vida demasiado elevado.

Afinal, dinheiro traz felicidade?

“O dinheiro não dá felicidade. Mas paga tudo o que ela gasta.”
Millôr Fernandes

No início do livro falamos sobre o comportamento humano referente às partes do nosso cérebro que são ativadas. Vimos porque podemos nos comportar como jacarés, tigres e macacos. A influência que o dinheiro exerce em nossas vidas também depende de qual parte do órgão incitamos.

O dinheiro nos ajuda a sentir prazer, por exemplo. Por isso agrada (e muito) o jacaré. Para o tigre, o que importa é o amor. Pode parecer contraditório, mas, apesar de romântico, o tigre gosta muito de dinheiro porque pensa que com ele pode agradar quem ama. Por isso precisamos estar atentos, se ele não for controlado, vai gastar muito dinheiro em busca da felicidade e obter pouco retorno. O macaco quer se sentir importante e ter seu trabalho valorizado pelo grupo. Então, para ele, o dinheiro importa se o seu valor estiver agregado ao seu trabalho.

Quando ativamos o neocórtex, no entanto, a influência do dinheiro é bastante limitada, praticamente inexistente. Foi através dos estudos envolvendo essa estrutura cerebral que se questionou um dos postulados mais sólidos da teoria econômica: a relação entre renda e bemestar. É bem verdade que a pobreza traz desconfortos que afetam nosso estado de felicidade. Mas o dinheiro não é garantia de que nos sentiremos mais felizes. Pesquisas que avaliam esse índice são realizadas em dezenas de países.

O que os estudos recentes mostram é que essa relação é, ao menos, limitada. Em 2012, foram feitas observações diárias com mil norte-americanos para criar o Índice de bemestar *Gallup-Heathway*, que mostra a partir de qual nível de renda familiar o dinheiro não influencia no bemestar. Chegou-se à cifra aproximada de 75 mil dólares ao ano nas áreas onde o custo de vida é elevado. A partir desse patamar, não há mais aumento de bemestar quando a renda cresce.

Satisfeitas nossas necessidades básicas, o aumento da renda não corresponde ao aumento da satisfação pessoal. Conviver com os amigos e familiares é o principal indicador diário de bemestar. A socialização, portanto, é uma das principais formas de nos sentirmos felizes. Por isso a adoção de políticas públicas que viabilizem esse convívio é tão importante.

Portanto, o dinheiro contribui sim para o nosso conforto pessoal e afeta nosso estado de felicidade. Mas quando colocamos a renda como fonte única de satisfação e ascensão pessoal, esse recurso mostra-se bastante limitado. São as pesquisas fortalecendo o pensamento popular de que o que realmente importa não está à venda.

Armadilhas do consumo insustentável

“Muitas pessoas gastam dinheiro que não têm, para comprar coisas que não precisam, para impressionar pessoas que não gostam.”

Will Smith

O meio ambiente não irá suportar o nível elevado de consumo baseado no padrão norteamericano. O alerta é do economista Eduardo Giannetti, que também critica a adoção de uma economia de preços e de mercado que desconsidera os recursos ambientais.

Ele não é único a associar o danoso hábito do consumismo aos desastres ecológicos. Há quem diga que esse é um dos fatores que tem colaborado para mudanças nos hábitos da população.

A crise do sistema financeiro em 2008 foi outro acontecimento significativo que abriu o diálogo para a sustentabilidade do planeta frente aos ganhos estratosféricos do setor.

Em 2009, institutos dos Estados Unidos ligados à área de energia e desenvolvimento sustentável divulgaram um dado, no mínimo, surpreendente. Precisariamos de 4,5 planetas Terra caso todos os países tivessem o nível de consumo dos norteamericanos.

Brasil

O consumismo é danoso tanto em termos macroeconômicos quanto em microeconômicos. Assim como não podemos abusar dos recursos naturais do planeta, nossos recursos financeiros são limitados de acordo com a nossa renda. Se gastarmos além do que ganhamos por um período muito longo, precisaremos de muito mais do que apenas força de vontade para reverter a situação.

Não dá para imaginar uma vida sem oxigênio abundante e água potável. Da mesma forma que é muito difícil trabalhar apenas para pagar dívidas e não poder gastar com o que gosta.

No Brasil, os endividados têm um estímulo a mais para mudar essa situação: as taxas de juros continuam sendo altas para os devedores.

Conquistar a autonomia financeira e lucrar com as taxas de juros ainda é um desafio para maior parte dos brasileiros. Conquistamos o status de Estado economicamente sustentável, mas o povo brasileiro amarga a estatística de ter pouco mais da metade da população economicamente ativa enrolada em dívidas.

Um estudo feito pela LCA Consultores, em abril de 2011, aponta que para cada R\$ 100 de salário, o brasileiro deve R\$ 40. A Comissão Nacional de Educação Financeira divulgou um estudo no qual constatou que um em cada três brasileiros paga só o mínimo da fatura do cartão de crédito a cada mês e continua a enfrentar os juros altos.

Primeiros passos para o planejamento financeiro

Conhecer sua relação com o dinheiro é essencial para conquistar qualidade de vida. Para isso, alguns passos são indispensáveis:

1. Organize suas finanças e faça um planejamento para que você possa gastar de acordo com suas possibilidades.
2. Determine sua situação financeira atual. Faça um levantamento de tudo o que você tem e coloque na ponta do lápis suas receitas e despesas mensais.
3. Faça o teste e liste nela todos seus ativos – bens adquiridos – e seus passivos – dívidas contraídas. Faça a conta, ativos menos passivos para obter o valor de seu patrimônio líquido. O conceito de Robert Kiyosaki explica a diferença entre os dois: “um ativo é algo que põe dinheiro no meu bolso e um passivo é algo que tira dinheiro do meu bolso”. Segundo ele, não saber diferenciar o que é um ativo e o que é um passivo é causa de grande parte das dificuldades financeiras da classe média. A casa própria e o carro, por exemplo, são bens passivos, uma vez que gastamos dinheiro para mantê-los. Ativos são investimentos em empresas, imóveis para locação ou venda, ações e *commodities*.
4. Elabore um orçamento e descubra para onde está indo seu dinheiro. Com ele é possível fazer um plano de seus gastos e poupança. Organizar as contas também mostra a real dimensão da sua saúde financeira e quais são seus hábitos de consumo. Possibilita que você diminua seus gastos cortando os desperdícios.
5. Defina seus objetivos: onde você gostaria de estar daqui a 10, 20, 30 anos? Coloque seus sonhos no papel e estabeleça metas concretas.
6. Crie metas de curto prazo para cada objetivo.
7. Quando começar a sobrar dinheiro no fim do mês, é hora de pensar nas possíveis formas de aplicação e investimento.

Lembre-se: em um país como o Brasil, cuja taxa de juros ainda é considerada elevada, gerar dívidas e pedir empréstimo torna-se muito mais punitivo. Por outro lado, para aqueles que conseguem guardar dinheiro no fim do mês, o investimento torna-se mais atrativo. Não é motivo suficiente para você correr atrás da sua independência financeira?

Taxa de juros e aposentadoria. Está mais difícil para os brasileiros equilibrarem essa dupla.

“Sempre em movimento está o futuro.”
Yoda

A impulsividade do ser humano torna-se um enorme problema em um mundo onde vamos viver tanto. Financeiramente, a juventude é uma faca de dois gumes. Ao mesmo tempo em que somos incitados por nossos hormônios a viver tudo intensamente e a aproveitar o momento, é neste período da vida que precisamos fazer escolhas de longo prazo que irão se materializar após anos. Esses paradoxos são apresentados no livro “O Valor do amanhã” do economista Eduardo Giannetti. Costumamos dizer que existem dois erros financeiros que podemos cometer: poupar demais e viver pouco ou poupar pouco e viver muito. Biologicamente, nosso sistema contribui para cometermos o segundo erro. Isso acontece porque o comportamento do nosso cérebro é coerente com a vida dos nossos ancestrais, que viviam muito menos do que hoje e não precisavam se preocupar com uma velhice tão longa.

De acordo com os dados (de 2012) da Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), vivemos, em média, 79 anos – três décadas a mais do que em 1970. Além desse acréscimo no tempo de vida, o brasileiro tem um motivo a mais para se preocupar com a aposentadoria: as mudanças na taxa básica de juros, a Selic. A queda dos juros afeta diretamente a rentabilidade dos investimentos.

Ainda estão presentes em nossa memória as décadas em a renda fixa registrava retorno de dois dígitos. Hoje o investidor precisa planejar e diversificar ainda mais seu portfólio para ganhar da inflação. Na nova era de retornos baixos, quando mais você esperar, pior.

Poupando para aposentadoria

A inversão na pirâmide etária no Brasil acompanha as tendências de países desenvolvidos. Com a taxa de natalidade em queda e o progressivo envelhecimento populacional, em um futuro não muito distante teremos mais idosos do que jovens no País. Essa mudança expõe nosso sistema de previdência pública, defasado há décadas.

Com um modelo baseado no regime de fluxo de caixa, o dinheiro dos salários dos aposentados é gerado pela contribuição dos que são economicamente ativos.

A diminuição no número de pessoas que entram no mercado de trabalho e o aumento no número de aposentados cria um déficit estrutural inevitável. O brasileiro, infelizmente, não pode contar com a benevolência do sistema político, enquanto a reforma da previdência segue estacionada no Congresso.

Diante deste quadro, é cada vez mais importante o desenvolvimento de um regime previdenciário de capitalização. Através dele, cada pessoa forma a própria poupança durante a vida produtiva para consumir durante a aposentadoria. Uma das principais vantagens dos Planos de Previdência Privada é que em determinado período, o participante poder escolher receber uma pensão vitalícia.

Com a queda nas taxas de juros e na remuneração dos títulos no Brasil, o planejamento tributário torna-se indispensável. Quando a remuneração era bastante elevada, eventuais erros passavam despercebidos, mas agora a situação é diferente.

Com a taxa Selic em queda ou não, o fato é que poupar no futuro incomoda nosso jacaré. Em se tratando de aposentadoria essa briga é ainda mais difícil, pois para mantermos o padrão de vida precisamos poupar desde cedo. Garantir recursos para o período em que decidirmos parar de trabalhar e ainda assim conseguir manter o padrão de vida do período anterior é um desafio. Mas para não limitarmos nossa autonomia física e mental, é melhor não deixar para amanhã.

1, 3, 6, 9: os números do sucesso financeiro

“A simplicidade é o último grau da sofisticação.”
Leonardo da Vinci

A preparação para o futuro é sempre um processo complexo e cheio de incertezas. Em primeiro lugar porque as pessoas têm dificuldade de preparar-se para um objetivo que está distante. No nosso dia a dia existem tantas preocupações financeiras e não financeiras que requerem uma ação imediata, que aquelas que não são tão imediatas acabam ficando de lado, mesmo que sejam de total relevância.

De certa forma quando alguém quer preparar-se para ter equilíbrio financeiro no futuro acaba deparando-se com muitas dúvidas. Quanto irei gastar no futuro? Quanto será que é preciso acumular? Muitas pessoas nem sequer pensam de forma séria sobre essas questões. Já aquelas que se aventuram a respondê-las começam a esbarrar em questões como: quanto será que eu preciso poupar por mês? Quanto vão render os meus investimentos de hoje até o momento em que precisar utilizar os recursos na minha aposentadoria?

As pessoas que tentam abordar essas questões se deparam com tantas dificuldades que parecem navegadores indo em direção a um rumo incerto e sem ter noção do caminho a seguir. Mas o pior não é isso, tal situação faz com que muitos evitem pensar sobre um assunto que parece tão complexo.

O desafio de tentar simplificar o processo de acumulação para a aposentadoria a uma simples regra foi encarado por uma equipe de profissionais do Itaú Unibanco, liderada por um dos autores deste livro Martin Iglesias, que contou com a valiosa colaboração de Luiz Krempel, Leonardo Welsh, Leandro Loiola e Hanne Giaciani. O objetivo da equipe era chegar a uma regra simples e de fácil memorização que permite às pessoas saber se estão no caminho certo. A equipe inspirou-se no Índice de Massa Corporal (IMC) que permite a qualquer pessoa saber se está com peso adequado, fazendo uma conta muito simples: peso dividido pela altura ao quadrado. Depois de um bom tempo de pesquisa, a equipe chegou à regra do 1-3-6-9.

Esses números apresentam o valor que convém ter acumulado em datas chave da vida financeira. Todos nós temos um salário e, no período de um ano, nos rende um volume X. Colocados diante da nossa idade, esses números devem significar o total financeiro equivalente à renda proveniente em anos de trabalho – aquele total que deveríamos poupar para saber se estamos no caminho certo. Aos 35 temos seria um ano de salário poupado; aos 45, três anos; aos 55, seriam seis anos de poupança e aos 65 anos, nove.

Conseguir acumular o equivalente a nove anos de renda até os 65 anos certamente não é nada fácil. Para muitos pode parecer uma quantia fora de propósito. Mas, na verdade, esse é o valor necessário para viver na aposentadoria

sem contar com a Previdência Social. Sabemos que este número choca, o que é até certo ponto positivo, pois evidência que o esforço de poupança necessário para a aposentaria é intenso.

Para aqueles que têm a impressão de que é uma meta impossível, temos a segunda tabela. Ela mostra quanto é necessário guardar por mês para chegar aos “9” aos 65 anos de idade.

Idade	% a poupar
25 a 40 anos	Idade - 15
45 anos	Idade - 10
50 Anos	Idade

Ou seja, uma pessoa que não tem nada acumulado para a aposentadoria e que está com 25 anos de idade deveria poupar 10% da sua renda, que é o resultado de sua idade (25) menos 15. Se a pessoa deixar para começar um ano mais tarde deverá poupar 11% da renda ao longo de toda a vida produtiva (pois a conta agora é $26 - 15 = 11$). Veja que quanto mais a idade avança, torna-se mais difícil chegar aos nove. Ou seja, um esforço maior de poupança será necessário caso seja desejado manter o padrão de consumo na aposentadoria.

O 1-3-6-9 não pretende resumir todo o planejamento financeiro a uma regra, mas, de forma muito resumida, dar uma diretriz e chamar a atenção das pessoas para a necessidade de se preparar para a aposentadoria. Obviamente várias premissas foram usadas no modelo e vale destacá-las. Em primeiro lugar foi utilizada a sobrevida média (aproximada) de uma pessoa de 65 anos que é aproximadamente 80 anos. Isso já implica no fato de que pessoas com bom histórico de longevidade na família talvez precisem de um esforço adicional de poupança.

Supomos também que ao se aposentar o nível de despesas caia 25% em relação ao nível de despesas de quando se estava trabalhando. Esse número é muito conhecido no planejamento financeiro e decorre o fato de ao deixar de trabalhar a pessoa para de poupar para a aposentadoria e fica desobrigada de todas as despesas vinculadas ao ato de trabalhar (isso é transporte, alimentação fora de casa, estacionamento, estudo, vestuário e outros).

Também se pensamos num horizonte mais longo vemos que o financiamento imobiliário provavelmente já está pago, que as crianças já estão educadas. É

verdade que as despesas com saúde sobem, mas isso não é no momento da aposentadoria, mas ao longo do tempo e já estão contabilizadas nos 25% de redução. Outra premissa refere-se à taxa de rentabilidade considerada no modelo, que é de 3% real ao ano. Essa taxa é muito menor que a dos títulos públicos de longo prazo indexados à inflação (base 07 de 2013) e acreditamos que é realista até pelas possibilidades de ganhos com diversificação.

A última premissa a ser abordada é que o modelo não conta com nenhum recebimento de renda do INSS, o que torna o modelo conservador, pois temos certeza de que as pessoas contarão com algo vindo da previdência pública. Para concluir, gostaríamos de destacar que o valor do 1-3-6-9 engloba qualquer investimento que possa gerar renda na aposentadoria, isto é: planos de previdência e outros investimentos (desde que não destinados a outros fins), como ações, poupança, fundos de investimento, bem como bens imobiliários (desde que não seja a casa onde se reside).

Já falamos dos dois erros financeiros possíveis, poupar muito e viver pouco e poupar pouco e demorar para morrer. Temos certeza de que o 1-3-6-9 ajuda a não cometer nenhum desses erros.

Exercício:

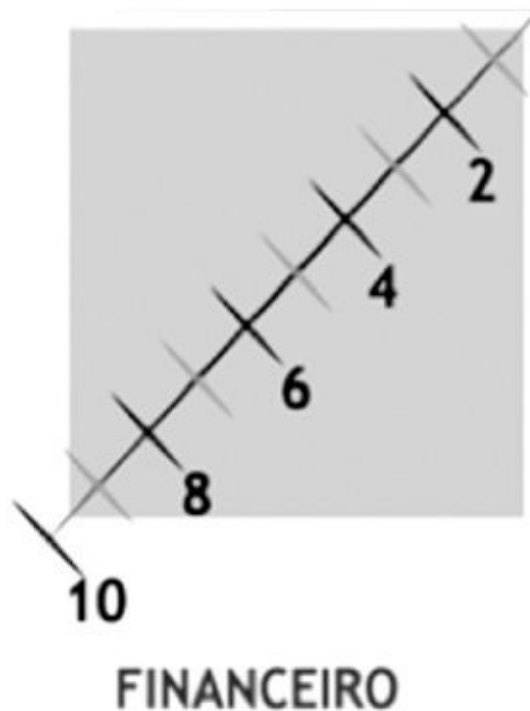
Assim como foi feito nos capítulos anteriores, responda as questões e atribua uma nota a si mesmo. Se puder, peça para alguém próximo responder as perguntas e dar nota a você também.

1. Já comprou algo que não utilizou apenas porque outra pessoa possuía?
2. Costuma comprar por impulso?
3. Quando recebe uma oferta pela internet ou se depara com uma promoção, costuma comprar o que é oferecido rapidamente ou avalia a real necessidade de adquirir o produto/objeto?
4. Percebe que precisa trabalhar muito com o objetivo único de garantir seu padrão de vida e/ou de sua família?
5. Você tem uma vida sustentável financeiramente?
6. Tem o hábito de anotar os gastos para controlar o orçamento?
7. Possui uma reserva para imprevistos?
8. Sabe a quantia que precisa ser poupada para realizar seus planos de curto, médio e longo prazos?
9. Acredita que está se preparando financeiramente para uma

aposentadoria tranquila?

10. Tendo como base o método 1,3,6,9: você encontrase muito abaixo ou muito acima da poupança recomendada para a sua idade?

Assinale sua nota final no quadrante do Capital Financeiro:



Conclusão

Esta pode ser a sua história também

*“... Vejo no fim do meu duplo caminho que
fui o arquiteto do meu próprio destino.”*

Amado Nervo

Ela frequenta dois cursos na Universidade de São Paulo (USP), mantém dois blogs, duas páginas de relacionamentos na internet e ainda encontra tempo para cuidar da saúde. Tudo isso aos 81 anos. Neuza Guerreiro de Carvalho representa uma nova geração de idosos que não está disposta a ficar em casa vendo o tempo passar.

“Às vezes me perguntam por que ainda estudo tanto a essa altura da vida. Minha resposta é sempre a mesma: por puro prazer”. Vovó Neuza, como prefere ser chamada, garante que é na terceira idade – termo que não gosta de usar – que está aproveitando tudo o que aprendeu na vida. Apesar dos problemas de mobilidade urbana, não deixa de aproveitar o que a cidade mais cosmopolita do Brasil tem a oferecer. Sempre que pode, frequenta óperas, concertos, recitais, teatros.

O segredo para uma vida feliz é revelado em uma sentença simples: “não desejo o impossível, sou muito feliz com o que tenho”. Admiradora de flores, do por do sol e da chuva e “de um certo perfume que alguém gostava”, dona Neuza não abre mão de um bom vinho pra acompanhar uma conversa e um chopp no fim de uma tarde quente.

Para ela, o segredo em aproveitar a vida é fazer o que gosta “e com o maior empenho. Isso não ocupa tempo. Sempre aproveitei o que a vida me oferecia e o resultado foi um equilíbrio entre sonhos e possibilidades, entre o que eu pretendo e o que eu posso. O resto é consequência”, assegura.

Neuza acredita que são os contatos sociais e as trocas de experiência que nos fortalecem enquanto seres humanos. “Sempre equilibrei minha vida profissional e familiar. Se a família compartilha nosso cotidiano, nunca nos sentimos sozinhos”, garante ela. E lembra que os filhos participavam inclusive do preparo das aulas.

Para não se tornar o que chama de “coadjuvante do teatro da vida” e diminuir o hiato entre as novas gerações e as pessoas mais velhas, dona Neuza decidiu se conectar. Aprendeu a mudar de acordo com as transformações pelas quais a sociedade passa e diz que a linguagem da rede não a assusta mais. “Hoje como a internet e a tecnologia evoluem tão rapidamente, precisamos fazer um esforço muito grande, mas vale a pena. A linguagem dos internautas não é mais ‘chinês’ para mim”, comemora, aos risos.

Durante o tempo em que usa a internet, ela diz estar acrescentando pelo menos 70 novas palavras ao seu vocabulário. E critica as amigas que desejam se sentir “por dentro” da vida dos filhos e netos e interagir com a geração mais nova, mas não acompanham as evoluções tecnológicas. “A distância, que já é naturalmente

grande, fica cada vez maior”, avalia.

Desde que voltou para Universidade de São Paulo (USP), há sete anos, dona Neuza já fez mais de 40 cursos específicos para a terceira idade. “Tenho meus próprios projetos. Leio muito todos os dias. Estudo, pesquiso, organizo meus textos e blogs. Não dou descanso para os meus neurônios. O resultado é que continuo saudável física e mentalmente. Os testes neurológicos que faço a cada seis meses demonstram isso”. Além de fazer *checkups* periódicos, ela pratica musculação há 12 anos.

Saudável, ativa, entusiasmada e motivada a procurar novos projetos, ela não se chama de velha. “Prefiro a definição do ex-reitor da USP Jacques Marcovith, que chamou essa fase de juventude acumulada. Parafraseando Machado de Assis, estou naquela idade inquieta e duvidosa que é um fim de tarde e começa a anoitecer. Tenho uma idade cronológica, fisiológica e outra mental – a cabeça funciona sempre a mil por hora. Tenho também uma idade cultural e outra comportamental. Sou como um camaleão e me comporto conforme a situação. Tenho jogo de cintura”, se autoavalia, orgulhosa da história que construiu.

Dividindo os gastos entre o que ela chama de essenciais e não essenciais, para ela o equilíbrio financeiro é o mais difícil de alcançar. Não abre mão de comprar bons livros e de ler pelo menos dois jornais ao dia. E tem um bom gosto que lhe custa caro, herança deixada pelo companheiro com quem ia a operas, concertos e recitais.

“Vivi plenamente meu lado amoroso em 46 anos de convivência com a minha outra metade perfeita. Tudo o que sou hoje é a somatória de minhas experiências ao longo de todos esses anos. Aprendi como é a vida a dois, a ser tolerante, a respeitar a individualidade de cada um. E isso fica para toda a vida”, conclui ela.

Qual o segredo da longevidade?

O filósofo grego Marcus Cícero dizia que “os homens são como os vinhos: a idade azeda os maus e apura os bons”. Assim como você pode ter ouvido histórias parecidas com a de dona Neuza, é provável que também conheça pessoas que perderam o controle de suas vidas em algum aspecto. É natural que existam momentos em que priorizamos mais a carreira e deixamos o lazer de lado. Em outros é a nossa saúde física que não recebe a atenção devida, ou nossos amigos e familiares.

O problema é quando perdemos o controle. Isso ocorre ao priorizarmos demais um desses aspectos por muito tempo, o que é natural durante certo período, mas é importante tomar cuidado para que a exceção não se torne a regra. Corremos o sério risco de emergir numa situação da qual seja difícil retornar. Nada ou pouco podemos fazer no momento em que nosso coração sofre um infarto. Para não precisarmos conviver com situações extremas, é importante equilibrar os quatro pilares da longevidade: o capital físico, o intelectual, o social e o financeiro.

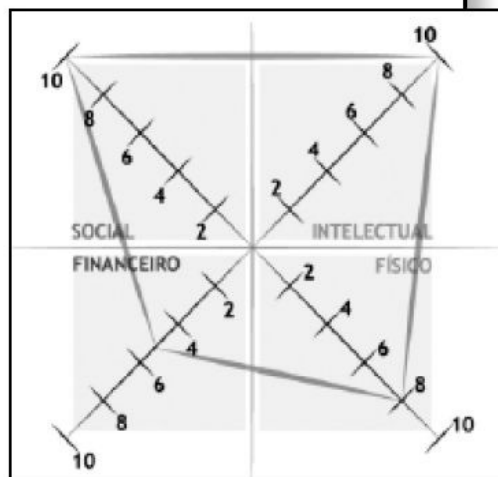
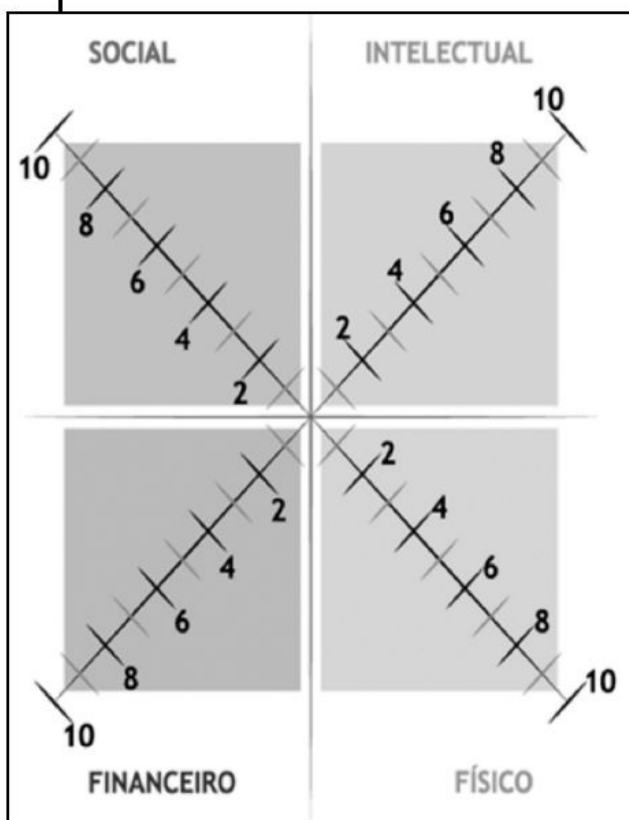
Os quatro capitais são influenciados por três fatores:

1. Nossas **heranças**, que podem ser tanto genéticas quanto familiares. A segunda diz respeito a toda bagagem social, intelectual e financeira que recebemos ao longo dos anos.
2. O **acaso**, também conhecido como destino ou karma. A forma como lidamos com o inevitável aparece em diversas expressões culturais desde a antiguidade e em muitas religiões e crenças é conhecida como a “roda da fortuna”.
3. Nossas **escolhas**. São elas que definem como vamos nos comportar diante de nossas heranças e do acaso. Enquanto indivíduos, podemos fazer escolhas diferentes daquelas que a maioria das pessoas segue. Há, no entanto, fatores socioculturais que existem independente daquilo que faz ou pensa cada indivíduo em particular. Embora todos nós tenhamos uma consciência individual, a forma como nos comportamos e interpretamos a vida pode ser identificada no interior de qualquer grupo ou sociedade. O fundamental é vivermos de acordo com nossos valores.

Exercício final:

Assinale, na escala de zero a dez, a nota de cada um dos capitais. Novamente, peça para uma pessoa próxima (cônjuge, amigo, sócio, filhos) atribuir uma nota a você também. Assim, além de saber como está sua autoavaliação, vai descobrir como você cuida dos 4 capitais na visão de outras pessoas. Ligue os pontos e veja qual a área da figura formada. Quanto maior a área, melhor!

Veja o exemplo:



Posfácio

Reflexões sobre a fé

Acredito que muitos leitores que chegaram até aqui devem estar se perguntando, e a fé? Essa mesma indagação também foi feita por mim juntamente com os outros dois autores deste livro, Martin Iglesias e Jurandir Sell Macedo. Um livro escrito a três mãos, naturalmente, gerou muitas reuniões e debates sobre cada um dos temas aqui abordados. Cada assunto foi tratado com bastante cuidado, e em especial o deste posfácio.

Depois de muitas conversas, entre nós (autores) e outras pessoas, cheguei a algumas conclusões. Não há dúvida de que a fé faz parte da vida de muitos homens e mulheres. Para muitas pessoas, representa a própria razão da existência humana. Por isso, concordamos que ao delimitar a fé a um capital, coríamos o risco de minimizar a importância de um tema cuja relevância está muito além da nossa capacidade de síntese e de retórica.

A convicção de que existem fenômenos e situações que ultrapassam a capacidade humana de entender ou de buscar uma explicação lógica satisfatória é compartilhada por centenas de milhares de pessoas. Pessoalmente, acredito que existe algo além do dinheiro, dos nossos relacionamentos e do bemestar físico e mental que nos ajuda a alcançar o equilíbrio.

A fé em diversos deuses, a fé monoteísta - que construiu grande parte da moral do Ocidente através do cristianismo - ou simplesmente a fé de que há uma

força nos guiando. Ela acompanha a existência humana ao longo dos séculos, move montanhas, cura doenças, mas cria também muitas polêmicas e contradições. A razão para tantas controvérsias pode estar na confusão de conceitos de duas palavras semanticamente muito semelhantes, mas cujo significado é bastante diferente: religião e religiosidade.

O significado inicial da palavra religião vinha de “religação”, laço entre homem e o divino. A semântica atual remete a uma construção histórico-cultural que lembra uma instituição, segmentada por poderes e funções, que determina um padrão de manifestação religiosa. Já a religiosidade é individual e diz respeito a cada pessoa.

A democracia (e o livre arbítrio) nos permite escolher a religião com a qual nos identificamos, ou não escolher nenhuma. Nada nos impede de desenvolver nossa religiosidade (ou espiritualidade) sem termos uma religião, pois trata-se de algo que transcende a existência de instituições criadas pelo homem. Religiões novas surgem a todo o momento, mas a capacidade de acreditar em algo intangível, quase simbólico, acompanha-nos a despeito das mudanças.

Fé, religião ou crença. O nome não importa. O que interessa aqui é a ideia de que existe algo capaz de transcender a vida e o conhecimento humanos e nos guiar além do nosso conhecimento, pelo desconhecido. Algo que vai dentro a alma. Como diriam os antigos gregos, nossa “alma essencial”, que representa a ausência do ser humano. Como definiu o psiquiatra suíço Carl Jung, a fé compreende os aspectos inconscientes de um indivíduo.

Felizmente, nas últimas décadas, temos aprendido a respeitar aqueles que não têm fé, como os ateus, ou aqueles que preferem não ter uma religião, caso dos agnósticos. Essa liberdade, no entanto, é bastante recente. Há alguns séculos os descrentes e sem religião se escondiam para não serem queimados na fogueira.

Falo pelos três quando digo que, como autores, respeitamos todas as religiões, todas as crenças e até mesmo os descrentes e sem religião, todas as pessoas que têm fé e também aquelas que não têm. Reconhecemos que a fé, ou sua ausência, é maior, e transcende o equilíbrio acima dos outros que falamos neste livro. Aquilo que nos move além daquilo que conhecemos e sabemos.

Afortunado é quem encontra na fé um caminho para o equilíbrio, mas também o é aquele que encontra no próprio caminho da vida, através do exercício das escolhas, o benefício da sabedoria.

Enquanto refletíamos sobre o papel da fé na nossa vida, tive o privilégio de visitar a Basílica de Santa Sofia, em Istambul, na Turquia. Também conhecida como *Hagia Sophia*, nome derivado da palavra turca *ayasofya* (sagrada sabedoria), o prédio foi erguido pelo Império Bizantino para ser a catedral de Constantinopla, entre 532 e 537 e hoje é um templo dedicado à sabedoria - misto

de humana e divina.

Hagia Sofia, talvez seja um símbolo do que possamos descrever da nossa eterna perplexidade entre o que não sabemos, mas podemos acreditar. E, ao mesmo tempo, o que podemos construir com base na nossa fé - seja a que nos transcende, seja a que nos pertence. Santa Sofia é hoje um museu à beleza e à arte. Simboliza conhecimento arquitetônico, História, conquistas, impérios, sucessos e fracassos, mas, acima de tudo, é um monumento dedicado à sabedoria.

Abalada por terremotos, tomada por reis e sultões, pertenceu a diferentes religiões e crenças, foi coberta de ouro, recoberta, teve novas colunas, mais mármore, novas pinturas. Mas Hagia Sofia jamais foi destruída, tamanha a beleza e o conhecimento que encerra.

Hoje ela contempla em si, a beleza do conhecimento humano. Um tributo ao desconhecido que nos une ao céu ou à alma. Depois da sensação que tive ao entrar naquela magnífica construção e do privilégio de poder absorver, em algumas horas, milhares de anos de vidas, histórias e conhecimento de muitas vidas e povos, constatei que nem tudo o que existe alcança a nossa compreensão.

Este é o privilégio da sabedoria humana. Algo que nos liga ao divino desconhecido, com o melhor de todos nós, e que nos faz transcender, através das boas escolhas acumuladas todos os dias, praticadas com anos de estudo e de conhecimento, transmitidas entre pessoas e gerações.

Esta é, portanto, a minha definição da sabedoria humana: ela está representada no sucesso do exercício consciente das escolhas, nos nossos erros e acertos e no aprendizado acumulado. Conhecimentos que, quando transmitidos, transformam pessoas, constroem novos e melhores caminhos. O exercício do equilíbrio, ao longo da vida, está presente no aprendizado em cada uma de nossas escolhas. É um caminho para obtermos, a cada dia, o melhor de nós mesmos.

Existem muitas religiões e muitas formas de religiosidade, mas em todas elas há a máxima: “faça ao outros aquilo que gostaria que fizessem a você”. Um ensinamento que, de uma forma ou de outra, sempre está presente, já que sem respeitar essa regra a vida em sociedade não é possível. O fundamental, no entanto, é que cada um viva de acordo com os próprios valores. Dentre esses valores, está inclusa a nossa fé e sabedoria, que não são um capital, mas sim a própria razão da nossa existência, o que indica para onde devemos tentar conduzir nossa vida.

Com carinho, Denise Hills.

Este livro foi impresso

para a Editora Insular
em fevereiro de 2014.

Table of Contents

Agradecimentos Gostaríamos de agradecer imensamente a competente jornalista Letícia Teston, que nos ajudou nas pesquisas, edição e homogeneização das diferentes formas de escrever dos autores. Na prática, a Letícia é uma quarta autora ou, no jargão dos escritores, uma ghost writer, que com este agradecimento aparece. A Lê sempre nos brindou com sua alegria de viver e seu impecável bom humor e vai brindar o leitor com sua forma elegante de escrever. Sem ela, certamente o leitor iria sofrer muito mais para entender nossas ideias. Um especial agradecimento a Hanne Gianciani pela elaboração da capa, a Vitor Hugo Malschitzky pelas ilustrações, Ao editor Nelson Rolim de Moura da Editora Insular e a toda sua equipe. Também agradecemos a Emília Chagas que constantemente nos ajudou com a leitura e crítica dos originais. Devemos muito ao Itaú e em especial a equipe do programa “Uso Consciente do Dinheiro” formada por Maria Eugenia Sosa Taborda (a Marô), Ana Lygia Monteferrario Leite, Paula Baggi

Prefácio Faço muitos eventos sobre educação financeira pelo Brasil. Falo sobre cenário macroeconômico, minha especialidade, enquanto o planejamento financeiro fica a cargo de um especialista na área – como Martin Iglesias, um dos autores deste livro, com quem tive o prazer de dividir o palco em muitas oportunidades. Certa noite, no Rio de Janeiro, uma senhora pediu a palavra durante a seção de perguntas e respostas. Mais do que uma pergunta, ela fez um desabafo. “Tenho quase 70 anos, meu marido (um senhor sentado ao seu lado) passa dos 85. Paramos de trabalhar faz alguns anos. Imaginávamos que, com juros de 20% ao ano (taxa que vigorava na época em que nos aposentamos), poderíamos viver da renda do que tínhamos poupado até então. Os juros baixaram, o dinheiro está acabando, nem eu nem meu marido temos condições de voltar a trabalhar. O que vocês nos aconselham?” Boa pergunta. Foi difícil de responder. Apresentamos alguns dados, contamos algumas histórias e, ao fim, dissemos a única coi

Introdução Manter o corpo e a mente saudáveis, cultivar bons relacionamentos, ter uma vida social ativa e ainda ter dinheiro suficiente para bancar todos os seus sonhos. Parece um desafio e tanto! No entanto, não há como viver uma vida plena sem buscar o equilíbrio de todos esses fatores, que denominamos de capitais. A revolução da longevidade e o tempo a mais que temos de vida tornaram esse balanço ainda mais importante. Se antes o limite era a terceira idade (dos 61 aos 80 anos), hoje já se fala em quarta (81 a 100 anos) e até

mesmo em quinta idade (além dos 100). Mas quem são as pessoas que irão passar dos 100 esbanjando saúde, com a vida social plena, contribuindo intelectualmente e com conforto financeiro? Criamos o conceito dos quatro capitais (que será detalhado mais adiante) para servir como um guia nessa longa e desafiadora trajetória. Nossa pretensão não é dar as respostas, mas fornecer os elementos para que você possa formular melhor suas próprias perguntas e buscar por si a

Sumário Capítulo I Os segredos do equilíbrio dos quatro capitais: físico, social, intelectual e financeiro A descoberta dos quatro capitais Nosso cérebro nos prega peças A receita da felicidade Descontos exponencial e hiperbólico Você está se preparando para revolução da longevidade? Capítulo II Capital físico Como mensurar seu capital físico Seu cérebro nunca quer emagrecer Influências externas A importância do exercício físico Culto exagerado à beleza O paradigma da melhor Capítulo III Capital social As arenas estratégicas do capital social Ser humano: um animal social Felicidade é uma questão de ponto de vista A felicidade e a anatomia cerebral Falta de paciência pode significar que você não ama o que faz Como a Internet mudou o convívio social Quanto tempo você dedica ao convívio social? Capítulo IV Capital intelectual O maior segredo do capital intelectual Como lidar com as novas formas de conhecimento Seu cérebro depois da internet Como o cérebro reage ao excesso de informação e

Capítulo I Os segredos do equilíbrio dos quatro capitais: físico, social, intelectual e financeiro.

A descoberta dos quatro capitais “Viver é como andar de bicicleta: é preciso estar em constante movimento para manter o equilíbrio.” Albert Einstein

Todos nós precisamos ter muito talento para encontrar o equilíbrio na correria do dia a dia. Somos como o artista de circo que equilibra quatro pratos giratórios, cada um sustentado por uma varinha. Em determinado momento, um prato ameaça a cair e é necessário aplicar uma força para fazê-lo girar mais rapidamente. Em seguida outro prato perde força e é assim que o artista mantém seus pratos equilibrados. Alternar o foco de atenção entre os pratos é normal. O problema é quando um deles cai no chão. Essa é a hora de o equilibrista parar, pensar o que deu errado e recomeçar. O mesmo ocorre em nossas vidas. Sabemos da importância de cuidar do nosso corpo e da nossa mente, de manter uma relação saudável com amigos, colegas e familiares e de ter uma reserva financeira para mantermos uma vida confortável de acordo com critérios estabelecidos por nós mesmos. Mas por que é tão difícil equilibrar tudo isso? Utilizamos a analogia da quádriga para mostrar como o equilíbrio dos quatro capitais é um

Nosso cérebro nos prega peças “Todo dia ela faz tudo sempre igual: Me sacode às seis horas da manhã, Me sorri um sorriso pontual E me beija com a boca de hortelã. Todo dia ela diz que é pra eu me cuidar E essas coisas que diz toda mulher. Diz que está me esperando pro jantar E me beija com a boca de café. Todo dia eu só penso em poder parar; Meio dia eu só penso em dizer não, Depois penso na vida pra levar E me calo com a boca de feijão...” Cotidiano – Chico Buarque

Todo dia ele faz tudo sempre igual: com a cara amassada no travesseiro e aquela preguiça que parece pesar meia tonelada, resmunga para o celular que acaba de despertar e aperta o “soneca” sem pensar duas vezes. Repete o ritual dez minutos depois. Meia hora mais tarde, não tem mais jeito: Adriano precisa levantar contra toda sua vontade. Arrastando os chinelos, ele vai escovar os dentes. Quando encontra seu olhar de sonâmbulo no espelho, pensa: eu odeio acordar cedo! Mas ele, assim como tanta gente, levanta todo santo dia e vai trabalhar porque tem uma parte do cérebro que pensa na vida pra levar. O que Adriano talvez não saiba é que existe uma explicação biológica para esse eterno confronto entre o que desejamos e o que precisamos fazer: é o nosso cérebro brigando com ele mesmo. Nós todos temos quatro estruturas que se enfrentam sempre que precisamos decidir alguma coisa, mesmo as mais simples, como a hora de levantar da cama. A parte responsável pelos planos futuros, por exemplo, não

A receita da felicidade “Sofremos muito com o pouco que nos falta e gozamos pouco o muito que temos.” William Shakespeare

Já vimos que cada parte do nosso cérebro busca algo diferente. O jacaré quer ter prazer, o tigre quer amar e ser amado, o macaco quer sentir que ajuda o grupo e o homem quer que sua vida vá além do seu tempo: ele quer transcender sua existência. Para isso a receita da felicidade é ter prazer, amar e sentir-se amado, acreditar que sua vida contribui para a sociedade e que nossa existência transcende o nosso corpo físico. Assim seremos felizes. Colocando dessa forma parece muito simples. Não precisaríamos mais trabalhar caso tivéssemos a receita da felicidade eterna, bastava escrever um livro contando nosso segredo e estaríamos ricos. Se for essa sua expectativa, caro leitor, lamentamos informar que nosso cérebro é tão complexo quanto nossa vida. Como vimos anteriormente, travamos uma luta diária entre aquilo que precisamos e aquilo que desejamos fazer. No entanto podemos definir uma receita para a felicidade de acordo com nossas necessidades. A figura abaixo representa os quatro grandes

Descontos exponencial e hiperbólico “Você pensa com o coração e ama com o cérebro.” Cazuya

Uma premissa econômica básica pode explicar porque é tão difícil equilibrarmos os quatro capitais: sempre preferimos uma gratificação instantânea a uma gratificação postergada. Por isso é tão complicado esperar, poupar ou deixar de comer algo de que gostamos para não fugir do regime. Nosso cérebro foi moldado para viver em um ambiente ancestral, o que explica nossa impulsividade, principalmente quando somos jovens. Deixar de fazer algo que nos dá prazer, como sair com os amigos ou ir a uma festa, para cumprir prazos da faculdade ou do trabalho não é algo que o cérebro reptiliano aceite sem reclamar. Para que alguém aceite esperar, precisamos oferecer vantagens. Um teste bastante simples pode evidenciar essa tendência do ser humano: entre uma viagem a Paris na próxima semana e outra daqui a quatro anos, qual você prefere? Se não tiver nenhuma limitação pessoal que o impeça, é natural que escolha a primeira opção. Agora, vamos mudar as variáveis: a viagem imediata será realizada em class

Você está se preparando para a revolução da longevidade? “Viver é a coisa mais rara do mundo. A maioria das pessoas apenas existe.” Oscar Wilde

“O mundo sofre de infantilismo. Em parte, a culpa é da publicidade. Para ela, o homem ideal é um jovem ou quem sabe uma criança de peito. Em troca, se envergonha dos velhos que, em outras épocas, simbolizavam experiência e sabedoria”. A passagem do livro “A insustentável leveza do ser”, do escritor tcheco Milan Kundera, relata o preconceito de uma sociedade que associa a velhice a um aspecto ocioso. A obra foi um sucesso literário na década de 1980, mas se analisarmos essa frase, tirada do seu contexto, sob o viés contemporâneo, ela parece quase não ter sentido. Preconceito ainda existe, sem dúvida. Mas a postura dos idosos diante da sociedade mudou. Eles não vivem mais isolados do mundo, esperando a morte chegar. Ao contrário, são capazes de pertencer à comunidade de maneira atuante. Fazemos parte de uma verdadeira revolução pela qual nossa sociedade está passando: a revolução da longevidade. Vivemos, em média, 34 anos a mais do que nossos avós. Esse aumento no número de anos dentro d

Capítulo II Capital Físico

Como mensurar seu capital físico “A vida é muito curta para ser pequena.” Benjamin Disraeli

Quantas refeições faço diariamente e quanto tempo reservo para cada uma delas? Com que frequência como frutas e verduras? Costumo descontar meu nervosismo na comida? Durmo quantas horas por dia? Essas são apenas algumas dentre as inúmeras perguntas que medem nosso capital físico. E não é pensando apenas em uma vida longa que devemos estar atentos a essas e outras tantas questões. Mais importante do que os anos que ainda temos pela

frente, é a qualidade desse tempo. Os cuidados que temos com o corpo refletem quão agradável e prazerosa será nossa vida ao longo dos anos, por isso o bemestar pessoal está diretamente relacionado ao nosso estado de felicidade. Estresse crônico, dieta desequilibrada, sedentarismo, uso abusivo de álcool e tabagismo são os principais fatores relacionados à baixa qualidade de vida. Recentemente, o governo do Canadá iniciou uma campanha com o objetivo de melhorar os elevados índices de doenças crônicas entre a população. A iniciativa surgiu depois da divulgação

Seu cérebro nunca quer emagrecer “O que é verdadeiramente imoral é ter desistido de si mesmo.” Clarice Lispector

Como vimos no primeiro capítulo, nós temos a quem culpar por não cuidarmos da saúde como deveríamos. Nosso cérebro reptiliano está o tempo todo em busca de conforto e não vai fazer o menor esforço para sair da frente da televisão e praticar alguma atividade física. A culpa também é dele quando pulamos o buffet de salada e recheamos o prato de carboidratos. Não resistiu à sobremesa de chocolate depois do almoço? Pode culpá-lo por isso. Não há uma estatística oficial, mas nos arriscamos a dizer que entre as resoluções de Ano Novo de grande parte da população, um item está sempre presente: emagrecer. E assim como tantas outras pessoas, todo janeiro Alessandra Guedes Milanez, de 37 anos, estabelece a meta pessoal de perder os quilogramas a mais que acumula desde os 22 anos. “E assim sempre estou mais gorda no dia 31 de dezembro do que estava no dia 1º de janeiro do mesmo ano”, revela Milanez. Apesar das inúmeras tentativas e de ter obtido sucesso durante alguns períodos, a jornalista ganho

Influências externas “Não vemos as coisas como são, vemos as coisas como somos.” Anaïs Nin

Fatores socioculturais são determinantes no estilo de vida que adotamos e isso vai desde a educação que recebemos em casa até a influência social absorvida quase que por inércia. “Sem açúcar não se compreende o homem do Nordeste”, definiu o sociólogo Gilberto Freyre no livro “Açúcar: em torno da etnografia, da história, e da sociologia do doce no Nordeste canavieiro do Brasil”. Na obra, publicada em 1939, o autor faz referência à “sociologia do doce” e a toda a influência subjetiva no sentido de adoçar maneiras, gestos e palavras dos que foram criados na região. Quando Nara Leão pediu a Chico Buarque que fizesse uma música sobre a agonia da mulher a espera do marido, que sempre tem uma desculpa na ponta da língua para justificar os atrasos, o compositor não hesitou em relacionar as donas de casa da época às sobremesas caseiras tão comuns nos lares brasileiros da década de 1960: “com açúcar, com afeto, fiz seu doce predileto pra você parar em casa”, cantava a

musa da Bossa Nova. O que v

A importância do exercício físico “Se alguém procura a saúde, pergunta-lhe primeiro se está disposto a evitar no futuro as causas da doença, em caso contrário, abstém-te de o ajudar.” Sócrates

Em um recente campeonato de fisiculturismo, na Inglaterra, Charles Eugster realizou 57 paralelas, 50 flexões e 48 abdominais. Cada uma das modalidades em 45 segundos. Muitos adolescentes perdem o fôlego só de imaginar a rotina de treinos necessária para encarar um desafio dessa magnitude. E um detalhe dessa história pode deixar muita gente de queixo caído: o inglês completou a prova aos 93 anos. Eugster foi destaque no site de notícias BBC Brasil e afirmou que qualquer um pode fazer o mesmo, “mas obviamente é como trocar o carro velho por um novo. Se você cuidou de seu carro, o veículo novo não vai custar tão caro, mas se você negligenciou o antigo, o preço vai ser maior”. Nosso corpo começa a sentir a ação do tempo de forma mais contundente a partir dos 30 anos. Nessa fase, o metabolismo não está mais acelerado como na juventude e a cada quilograma a mais que ganhamos, percebemos que é preciso um esforço maior para se livrar dele. Foi com essa idade que Eugster notou que começou a eng

Culto exagerado à beleza “Dizes que a beleza não é nada? Imagina um hipopótamo com alma de anjo... Sim, ele poderá convencer os outros de sua angelitude – mas que trabalheira!” Mário Quintana

Dizer que os seres humanos sentem-se atraídos por pessoas bonitas soa tão óbvio que parece prolixo. Definir o que é belo sem cair no clichê de dizer que é algo relativo e que depende de cada pessoa, no entanto, mobiliza filósofos e cientistas ao longo dos séculos. Da Metafísica do Belo de Schopenhauer ao paradoxo de Kant e Platão, entender porque gostamos mais de uma coisa do que de outra é mais complicado do que interpretar um exame neurológico. A teoria evolucionista de Charles Darwin, bem como características culturais, são as principais explicações para termos estabelecido determinados padrões de beleza ao longo dos anos. Estamos evoluindo ou apenas nos transformando? Difícil dizer. O fato é que a definição do que é ou não belo passa por constantes mudanças, tanto no que diz respeito ao corpo humano quanto em relação às artes e à literatura. De escritores a pintores, não faltam exemplos de artistas, hoje consagrados, que morreram sem ter seu trabalho reconhecido. As catedrais gótic

O paradigma da melhor idade “Vamos pedir piedade, Senhor piedade, pra essa gente careta e covarde. Vamos pedir piedade, Senhor piedade, lhes dê grandeza e um pouco de coragem.” Cazuza

Não por acaso os jovens são o principal alvo do mercado publicitário. Por

estarem posicionados no topo da pirâmide de influência na sociedade, eles criam tendências e influenciam diretamente hábitos de consumo. Fica mais fácil entender esse fenômeno se retomarmos alguns momentos históricos e aludirmos ao conceito de moda. A origem da palavra vem de um conceito matemático que define moda como um evento observado com maior frequência, que mais se repete. A cada estação vemos pessoas usarem determinado modelo de calça, algumas cores são vistas com mais regularidade do que outras. Nosso desejo de comprar roupas novas, sem muitas vezes precisar, em parte é explicado pela necessidade de sentirmos que fazemos parte do ambiente no qual nos encontramos. De uma forma ou de outra, porque vivemos em sociedade, sempre estamos na moda. No momento em que os jovens passaram a ser maioria, começaram a inspirar um estilo de vida que, ao que parece, grande parte das pessoas deseja seguir. “Todos queremos

Capítulo III Capital social

As arenas estratégicas do capital social “A vida é a arte do encontro, embora haja tanto desencontro pela vida.” Vinicius de Moraes

A capacidade de interagirmos de forma saudável com aqueles que conosco convivem é o que mede quão bem sucedidos somos em administrar nosso capital social. Saber viver em sociedade e construir laços fortes de amizade, tanto na vida pessoal quanto no trabalho, e ainda estar presente e atento ao convívio familiar pode não ser uma tarefa fácil. Mas não temos como fugir da responsabilidade de administrar as inúmeras esferas do capital social. A importância em manter bons relacionamentos perpassa todos os aspectos da nossa vida. Ao longo dos anos, cultivamos múltiplos status e gerir cada um deles exige que façamos verdadeiros malabarismos. Profissionais com aptidão em cultivar amizades, dentro e fora do ambiente de trabalho, têm sido constantemente valorizados pelas empresas ao mesmo tempo em que os workaholics, outrora heróis de uma geração, hoje representam um estilo de vida insustentável. Focar o capital social em apenas uma esfera e deixar outros aspectos de lado para galgar posições den

Ser humano: um animal social “A felicidade só é real quando compartilhada.”

Do livro Na natureza selvagem

Acabamos de ver que saber viver em sociedade é um dos pilares da nossa felicidade. Aristóteles definiu, há mais de 2.300 anos, o homem como um “animal social” e a partir dessa definição justificou o surgimento de todas as formas de associações existentes, desde o núcleo familiar até a formação dos Estados. O ser humano está sempre buscando novas formas de interagir com o ambiente onde vive. Por isso seguimos tendências e copiamos o comportamento daqueles que nos cercam. É dessa forma que nos avaliamos

socialmente: através da comparação – atitude que está relacionada a um sentimento intrínseco dos homens: o de pertencimento. Estudos demonstram que a troca de experiências, que acontecem na família ou através de trabalhos em grupo, por exemplo, estimulam centros de recompensa do nosso cérebro. As pessoas são mais felizes quando estão ativas, praticando algum esporte, focadas no que amam, aprendendo algo novo, fazendo sexo. Nossa natureza também corrobora com esse comportamento: o ser huma

Felicidade é uma questão de ponto de vista “É preciso relativizar tudo e não dramatizar nada; é mais conforme à natureza rir da vida do que chorá-la.” Sêneca

A felicidade ou a falta dela e as consequências disso para o corpo e a mente são tema de inúmeras pesquisas. O psicólogo norteamericano Ed Diener passou mais de 25 anos estudando até que ponto as emoções afetam nossa saúde física. O que suas pesquisas revelaram a sabedoria popular já defendia: pessoas felizes têm menos chances de adoecer. Depois de analisar 160 estudos para descobrir até que ponto o bemestar gera saúde e longevidade, Dier concluiu que pessoas otimistas têm menos chances de desenvolver doenças, principalmente as cardiovasculares. Em seu estudo Happy People Live Longer: Subjective Well-Being, (Pessoas Felizes Vivem Mais: Bemestar Subjetivo), o pesquisador explica que o que diferencia uma pessoa triste de outra que se considera alegre é a forma como elas avaliam algo em suas vidas, positiva ou negativamente. Essa análise que cada um faz das relações cotidianas vai gerar o que o que ele denominou de “humores positivos”. Entre eles estão a alegria, o vigor, a sociabilida

A felicidade e a anatomia cerebral “Se nosso cérebro fosse tão simples a ponto de entendê-lo, seríamos tão tolos que continuaríamos sem entendê-lo.” Jostein Gaarder

A massa do cérebro humano quase triplicou em dois milhões de anos. Pode não parecer, mas em termos evolutivos esse é um período curto para uma transformação tão significativa. O psicólogo e professor de Harvard Daniel Gilbert defende que há uma razão evolutiva para esse aumento. O cérebro ganhou novas estruturas e uma das maiores razões para ele ter ficado tão grande é o desenvolvimento de uma área chamada lobo frontal, em particular da parte denominada córtex pré-frontal. Gilbert ganhou notoriade com seus experimentos sobre a relação da felicidade e a anatomia cerebral. Seus estudos revelaram que uma função bastante importante do córtex pré-frontal é simular experiências antes de colocá-las em prática. É algo semelhante ao que os pilotos fazem nos simuladores de voos. Um truque que, segundo ele, justifica toda a remodelagem do crânio humano em um breve momento histórico.

Nenhum outro ancestral, tampouco outro animal, é capaz de executá-lo. Mas nossa máquina não é de todo perfeita. Div

Falta de paciência pode significar que você não ama o que faz “...Você deve encontrar o que você ama. Isso é tão verdadeiro para o seu trabalho como é para os seus amantes. Seu trabalho vai preencher boa parte da sua vida e a única maneira de ser verdadeiramente satisfeito é fazer o que acredita ser um ótimo trabalho. E a única maneira de fazer um ótimo trabalho é amar o que você faz. Se você não encontrou isso ainda, continue procurando. Não desista. Como tudo que importa ao coração, você vai saber quando tiver encontrado. E como todo bom relacionamento, ele vai ficar cada vez melhor com o passar do tempo. Então, continue procurando. Não desista...” Steve Jobs

O trecho anterior foi retirado do discurso de formatura que Steve Jobs fez a estudantes da Universidade de Stanford em 2005. O vídeo foi compartilhado por milhares de pessoas na internet. Afinal, quem nunca pensou como estaria caso tivesse escolhido outra profissão? Essa decisão talvez seja uma das mais desafiadoras ou, ao menos, motivo de estresse na vida de uma parcela significativa de trabalhadores que está insatisfeita com a carreira. Não é raro ouvirmos histórias de profissionais com carreiras consolidadas, que possuem cargos de chefia em grandes corporações e decidem abandonar tudo para seguir o velho sonho de ser cozinheiro, músico, fotógrafo. Os motivos que levam as pessoas a mudarem radicalmente de vida são os mais variados. Depois de décadas atuando na mesma área, muitos sentem que simplesmente alcançaram tudo o que podiam e que não é possível conquistar novos objetivos a não ser que comecem algo do zero. Pessoas movidas por desafios tendem a esse perfil. Outros tantos sabem

Como a Internet mudou o convívio social “Só depois que a tecnologia inventou o telefone, o telégrafo, a televisão, a internet, foi que se descobriu que o problema de comunicação mais sério era o de perto.” Millôr Fernandes

Uma viagem, a formatura do filho, uma mudança de emprego. Quase tudo que acontece na vida de nossos amigos sabemos através da internet. Parece um tanto quanto injusto aceitar que o convívio com pessoas de quem gostamos muito esteja limitado a recados virtuais. A tecnologia pode ter encurtado distâncias, mas também deixou os abraços mais apertados de saudade. Nos tempos da falta de tempo até gastar alguns minutos com um telefonema parece tempo demais. Longe de parecermos saudosistas, o mundo hoje faz de tudo para dificultar o contato pessoal. A tecnologia reduziu os custos para as empresas que não precisam fazer reuniões presenciais com a mesma frequência, um conference call resolve o problema. Também facilitou a divulgação de produtos, gerando economia com gastos de publicidade,

marketing e pesquisa. Mas a sensação de distanciamento, por mais amigos que tenhamos, é inevitável se não soubermos cultivar alguns laços. E estar presente é fundamental. Tanto para a família como para nossos amigos.
Quanto tempo você dedica ao convívio social? “Cada escolha é uma renúncia.”
Ditado Popular

É comum que, na correria que marca nossos passos diários, encontremos pessoas que digam quase com orgulho que estão trabalhando demais e não têm tempo para nada. Trabalhar demais virou sinônimo de status elevado, de sucesso financeiro. Virou motivo pra fugir da vida também. Não vemos os amigos, mas trabalhamos muito. Não temos tempo para cuidar do corpo, mas trabalhamos muito. Adiamos mais uma vez aquela tão sonhada viagem, mas trabalhamos muito. Se a balança das nossas prioridades está pendendo para apenas um dos lados, algo está errado. E geralmente é o lado profissional que nos desequilibra. Seríamos nós os culpados? Toda uma cultura construída ao longo de décadas transformou nossas percepções a ponto de elegermos nossas prioridades de maneira bastante questionável. E na maioria das vezes nos damos conta que não reconhecemos aquilo que realmente importa depois de anos repetindo os mesmos erros. A razão é bastante simples. É fácil apontar as carências na vida do outro, difícil é baix

Capítulo IV Capital intelectual

O maior segredo do capital intelectual “De manhã escureço De dia tardo De noite ardo A oeste a morte Contra quem vivo Do sul cativo O este é meu norte Outros que contem Passo por passo Eu morro ontem Nasço amanhã Ando onde há espaço Meu tempo é quando” Poética – Vinicius de Moraes

A capacidade de adaptação é o aspecto mais importante do capital intelectual. Quando interagimos de forma positiva com as mudanças sociais, seja no âmbito profissional, seja no pessoal, as chances de sermos bem sucedidos são maiores. Vinicius de Moraes costumava dizer que o tempo não é capaz de nos esperar e que cabia aos outros a responsabilidade de se preocupar com a sucessão de dias e a ele, o ato de renovar-se constantemente. Há poucas coisas tão cansativas quanto conviver com saudosistas que passam os dias reclamando de como “no tempo deles” tudo era melhor. Transformações sociais e tecnológicas sempre vão ocorrer e aqueles que não se adaptam, sofrem as consequências. Não existe perfeição, nem no comportamento humano, nem no mundo. Precisamos nos adequar, “andar onde há espaço”. Adaptação exige um esforço da nossa parte para que consigamos acompanhar nosso tempo. É o que nos permite conviver com pessoas das mais diferentes gerações e culturas. A construção de uma carreira sólida e

Como lidar com as novas formas de conhecimento “A vida representa 10% do

que acontece comigo e 90% da forma como reajo a ela.” John Maxwell

A velocidade e a intensidade com que nos comunicamos e trocamos informações atualmente nos deixa com a constante sensação de que estamos perdendo algo. É difícil se desligar quando tudo está ao alcance de nossas mãos. Agimos, pensamos, escrevemos, lemos, educamos de forma diferente depois que a internet passou a ser um item indispensável em nossas vidas. Uma mudança significativa que ocorreu num período muito curto historicamente – cerca de duas décadas. Como a maioria das inovações tecnológicas tanto a internet quanto o computador surgiram em períodos de conflitos em que nações disputavam a hegemonia política e econômica. O primeiro computador surgiu em 1943, fruto de estudos realizados durante a II Guerra Mundial. O equipamento pesava cerca de 30 toneladas, tinha mais de cinco metros de altura e 25 de comprimento. A internet, por sua vez, surgiu na década de 1960, no período marcado pela Guerra Fria. A popularização dos meios de comunicação a partir de 1993 e as consequências do proc

Seu cérebro depois da internet “Meus filhos terão computadores sim, mas antes terão livros.” Bill Gates

Menos de uma década separa a eleição do Papa Bento XVI do conclave que escolheu o argentino Jorge Mario Bergoglio, agora Papa Francisco, como novo representante da igreja católica. Uma foto divulgada pela NBC News, compartilhada nas redes sociais, mostra como a tecnologia expandiu e passou a fazer parte do nosso cotidiano. Desde a saúde física e mental à forma como trabalhamos, os efeitos dessa transformação têm sido analisados por escritores e pesquisadores das mais diferentes frentes do conhecimento. As mudanças cognitivas que surgiram em função do turbilhão de informações que recebemos diariamente intriga os pesquisadores. E não é por menos. A cada dois dias, a humanidade gera conhecimento a um número equivalente ao que foi elaborado desde o início da civilização até o ano de 2003. Ainda não se sabe precisamente como o cérebro reage a tantos estímulos. Pesquisas recentes tentam nos dar algumas pistas do que acontece dentro da cabeça de quem passa horas em frente ao computador. Eles

Como o cérebro reage ao excesso de informação e à falta de tempo “Não tenhamos pressa, mas não percamos tempo.” José Saramago

Um ator veterano, ranzinza, que não consegue entender a correria dos dias de hoje. Nem a correria, nem os atrasos, nem a falta de paciência. Muito menos a pouca concentração de uma plateia vulnerável ao menor estímulo externo. Esse é o personagem principal de uma peça escrita por Antônio Fagundes. Usando recursos da metalinguagem, a peça inicia com a encenação de uma peça secundária, dentro dela: MacBeth, de Shakespeare. O personagem

principal é um ator veterano (Fagundes), que interpreta o rei escocês. Ele faz algumas tentativas e logo abandona o espetáculo por não suportar as atitudes do público que atende o celular, responde emails e se sente confortável o suficiente para apoiar os pés descalços no palco durante o espetáculo. Todas as situações aconteceram com Antonio Fagundes na vida real e o inspiraram a escrever a comédia “Sete Minutos”. O título se refere ao tempo máximo que as pessoas conseguem permanecer atentas à televisão, por exemplo, segundo pesquisas da época em que a peça

A produtividade do corpo e da mente nas prateleiras das farmácias “Haja hoje para tanto ontem.” Paulo Leminski

Profissionais que só conseguem trabalhar a base de medicamentos que melhoram o desempenho é uma realidade comum nas empresas. Segundo um estudo realizado pela E-Pharma com mais de 500 mil colaboradores e executivos, os brasileiros consomem mais remédios contra a depressão e a ansiedade do que para o tratamento de doenças crônicas, como hipertensão, colesterol ou diabetes. Rivotril e Lexotan estão no topo da lista dos mais consumidos. Estresse, pressão por bons resultados e medo de falhar foram apontados como os principais motivos para os chamados “tarja preta” serem utilizados com tanta frequência. Além de aumentar a eficiência na execução de tarefas que exigem concentração e agilidade, cada pílula é composta por substâncias que realçam a percepção, a memória, a vigilância e o raciocínio. Desenvolvidos para tratar doenças e distúrbios como depressão crônica e síndrome do pânico, os efeitos colaterais no longo prazo ainda não são muito conhecidos. Apesar da venda sem receita médica ser

É possível exercitar o músculo da força de vontade e melhorar o aprendizado “A força de vontade deve ser mais forte do que a sua habilidade.” Muhammad Ali

Os pais são capazes de ensinar os filhos a serem profissionais comprometidos e organizados? Quem não aprendeu a controlar os próprios impulsos desde cedo consegue fazê-lo depois de adulto? Durante décadas cientistas tentaram encontrar evidências no comportamento humano que respondam essas questões. Walter Mischel, da Universidade de Columbia, em Nova Iorque, observou suas filhas adquirirem a capacidade de retardar uma gratificação imediata por volta dos quatro anos. O que, na prática, significou o fim dos escândalos e crises de choro nas lojas de brinquedos e no supermercado. Como não havia estudo na época que relacionasse a educação recebida na infância com a capacidade de autocontrole dos filhos, o psicólogo inventou o teste do marshmallow. O doce era colocado na frente das crianças e aquelas que resistissem à tentação de comê-lo por 15 minutos, ganhariam outro. As reações foram as mais inusitadas possíveis e o resultado, compatível com que

Mischel observou no comportamento das filha

Aprendendo através das emoções “Tudo o que sei aprendi da água, do vento, das coisas mais simples.” Pablo Neruda

Aos três anos, Pedro estava na idade de puxar tudo o que via pela frente. E a mãe dele, preocupada com eletrodomésticos que pudessem dar choque, panelas quentes ou qualquer objeto capaz de machucar o filho, passava o dia com olhos atentos. Quando ia trabalhar, recomendava atenção redobrada à babá. Até o dia em que ele esticou os braços mais curtos que o fogão para alcançar o cabo de uma panela cheia d’água. Como o líquido estava frio, a mãe resolveu deixá-lo pegar o objeto tão desejado. Depois do banho que levou, o pequeno olhou pra mãe assustado, com uma expressão que entregava sua culpa. Ele sabia que estava fazendo algo errado. Com ele ainda todo molhado, a mãe aproveitou para explicar o que teria acontecido se a panela estivesse quente. Daquele dia em diante, quando Pedro passava pelo fogão, olhava de canto para as panelas e não ousava levantar um dedinho sequer. Por que todas as advertências que ele recebeu antes não adiantaram? Para a criança alguns conceitos são abstratos. Ela n

Capítulo V Capital Financeiro

O que o dinheiro representa na sua vida? “O cofre do banco contém apenas dinheiro. Frustrar-se-á quem pensar que nele encontrará riqueza.” Carlos Drummond de Andrade

A relação do homem com o dinheiro é um dos maiores paradoxos humanos. Convívio que ficou ainda mais complexo com a explosão do mercado publicitário. No Brasil, esse cenário começou a ser construído em setembro de 1950, ano em que foi ao ar a primeira emissora de TV do País, a TV Tupi de São Paulo. Como meio de comunicação, a televisão se popularizou nas décadas posteriores e com ela, propagandas das mais diversas marcas e produtos. Por aqui, a ascensão do mercado publicitário ocorreu a partir de 1970. Período em que mentes inovadoras foram consagradas e as propagandas brasileiras ganharam o mundo. É dessa época algumas das campanhas mais marcantes assinadas por Washington Olivetto. O publicitário brasileiro viveu o auge da carreira no período em que o mercado consumidor crescia no mundo inteiro. Comerciais vendiam mercadorias como determinantes de um estilo de vida e abusavam de imagens de atores de Hollywood para eternizar suas marcas. A geração que cresceu sob essa influência passou

A grama do vizinho é sempre mais bonita “Quando eu era jovem, pensava que o dinheiro era a coisa mais importante do mundo. Hoje, tenho certeza.” Oscar Wilde

Em 2012, pesquisadores da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos,

analisaram o comportamento de 32 famílias de classe média de Los Angeles. O estudo Life at Home in the Twenty-First Century (A vida no lar do século XXI) revelou os hábitos dos norte-americanos que ganham entre 25 mil e 100 mil dólares por ano. Os hormônios de estresse de todas as mães que participaram do estudo atingiram o pico máximo durante o período em que elas cuidavam dos bens materiais da casa. O dado que mais chama atenção nesse estudo é o grande número de pessoas que têm excesso de supérfluos em casa – itens que raras vezes são usufruídos. 75% das famílias não conseguem estacionar o(s) carro(s) na garagem porque o local está lotado de coisas que elas pouco utilizam. A psicologia por trás da realidade que a pesquisa revela é descrita pelo vocalista do Pearl Jam Eddie Vedder. Na música “Society” (Sociedade), o compositor critica o consumismo norte-americano e nos faz um alerta: “você pensa que deve querer ma

Usar bem o tempo livre virou sinônimo de ascensão social “Dinheiro é um negócio curioso. Quem não tem está louco para ter; quem tem está cheio de problemas por causa dele.” Ayrton Senna

Os economistas do início do século XX consideravam o tempo que as pessoas tinham para dedicar ao lazer e às tarefas que lhes dessem prazer como um indicador importante do seu nível social. Empresários que podiam reservar muitas horas do dia para desfrutar com amigos e familiares pertenciam aos níveis sociais mais elevados. Baseado nesses preceitos, o economista John Maynard Keynes previu que em 2030, a jornada de trabalho será de seis horas diárias. Nos países desenvolvidos, essa média cairá para 15 horas semanais. Não precisamos ser especialistas no mercado de trabalho para saber que essa conjectura não passa de utopia. Keynes levou em conta que o “tempo livre” que, na época, era um indicador de ascensão social e desconsiderou a importância para nós, enquanto seres humanos, em sentir que estamos contribuindo socialmente. Mas se tempo livre não é indicador de ascensão social, o que fazemos com ele é. A maneira como usamos o período em que não dedicamos ao trabalho está diretamente rela

Afinal, dinheiro traz felicidade? “O dinheiro não dá felicidade. Mas paga tudo o que ela gasta.” Millôr Fernandes

No início do livro falamos sobre o comportamento humano referente às partes do nosso cérebro que são ativadas. Vimos porque podemos nos comportar como jacarés, tigres e macacos. A influência que o dinheiro exerce em nossas vidas também depende de qual parte do órgão incitamos. O dinheiro nos ajuda a sentir prazer, por exemplo. Por isso agrada (e muito) o jacaré. Para o tigre, o que importa é o amor. Pode parecer contraditório, mas, apesar de romântico, o tigre gosta muito de dinheiro porque pensa que com ele pode agradar quem

ama. Por isso precisamos estar atentos, se ele não for controlado, vai gastar muito dinheiro em busca da felicidade e obter pouco retorno. O macaco quer se sentir importante e ter seu trabalho valorizado pelo grupo. Então, para ele, o dinheiro importa se o seu valor estiver agregado ao seu trabalho. Quando ativamos o neocórtex, no entanto, a influência do dinheiro é bastante limitada, praticamente inexistente. Foi através dos estudos envolvendo essa estrutura cerebral

Armadilhas do consumo insustentável “Muitas pessoas gastam dinheiro que não têm, para comprar coisas que não precisam, para impressionar pessoas que não gostam.” Will Smith

O meio ambiente não irá suportar o nível elevado de consumo baseado no padrão norteamericano. O alerta é do economista Eduardo Giannetti, que também critica a adoção de uma economia de preços e de mercado que desconsidera os recursos ambientais. Ele não é único a associar o danoso hábito do consumismo aos desastres ecológicos. Há quem diga que esse é um dos fatores que tem colaborado para mudanças nos hábitos da população. A crise do sistema financeiro em 2008 foi outro acontecimento significativo que abriu o diálogo para a sustentabilidade do planeta frente aos ganhos estratosféricos do setor. Em 2009, institutos dos Estados Unidos ligados à área de energia e desenvolvimento sustentável divulgaram um dado, no mínimo, surpreendente. Precisaríamos de 4,5 planetas Terra caso todos os países tivessem o nível de consumo dos norteamericanos.

Taxa de juros e aposentadoria. Está mais difícil para os brasileiros equilibrarem essa dupla. “Sempre em movimento está o futuro.” Yoda

A impulsividade do ser humano torna-se um enorme problema em um mundo onde vamos viver tanto. Financeiramente, a juventude é uma faca de dois gumes. Ao mesmo tempo em que somos incitados por nossos hormônios a viver tudo intensamente e a aproveitar o momento, é neste período da vida que precisamos fazer escolhas de longo prazo que irão se materializar após anos. Esses paradoxos são apresentados no livro “O Valor do amanhã” do economista Eduardo Giannetti. Costumamos dizer que existem dois erros financeiros que podemos cometer: poupar demais e viver pouco ou poupar pouco e viver muito. Biologicamente, nosso sistema contribui para cometermos o segundo erro. Isso acontece porque o comportamento do nosso cérebro é coerente com a vida dos nossos ancestrais, que viviam muito menos do que hoje e não precisavam se preocupar com uma velhice tão longa. De acordo com os dados (de 2012) da Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), vivemos, em média, 79 anos – três décadas a m

1, 3, 6, 9: os números do sucesso financeiro “A simplicidade é o último grau da sofisticação.” Leonardo da Vinci

A preparação para o futuro é sempre um processo complexo e cheio de incertezas. Em primeiro lugar porque as pessoas têm dificuldade de preparar-se para um objetivo que está distante. No nosso dia a dia existem tantas preocupações financeiras e não financeiras que requerem uma ação imediata, que aquelas que não são tão imediatas acabam ficando de lado, mesmo que sejam de total relevância. De certa forma quando alguém quer preparar-se para ter equilíbrio financeiro no futuro acaba deparando-se com muitas dúvidas. Quanto irei gastar no futuro? Quanto será que é preciso acumular? Muitas pessoas nem sequer pensam de forma séria sobre essas questões. Já aquelas que se aventuram a respondê-las começam a esbarrar em questões como: quanto será que eu preciso poupar por mês? Quanto vão render os meus investimentos de hoje até o momento em que precisar utilizar os recursos na minha aposentadoria? As pessoas que tentam abordar essas questões se deparam com tantas dificuldades que parecem navegador

Conclusão Esta pode ser a sua história também “... Vejo no fim do meu duplo caminho que fui o arquiteto do meu próprio destino.” Amado Nervo

Ela frequenta dois cursos na Universidade de São Paulo (USP), mantém dois blogs, duas páginas de relacionamentos na internet e ainda encontra tempo para cuidar da saúde. Tudo isso aos 81 anos. Neuza Guerreiro de Carvalho representa uma nova geração de idosos que não está disposta a ficar em casa vendo o tempo passar. “Às vezes me perguntam por que ainda estudo tanto a essa altura da vida. Minha resposta é sempre a mesma: por puro prazer”. Vovó Neuza, como prefere ser chamada, garante que é na terceira idade – termo que não gosta de usar – que está aproveitando tudo o que aprendeu na vida. Apesar dos problemas de mobilidade urbana, não deixa de aproveitar o que a cidade mais cosmopolita do Brasil tem a oferecer. Sempre que pode, frequenta óperas, concertos, recitais, teatros. O segredo para uma vida feliz é revelado em uma sentença simples: “não desejo o impossível, sou muito feliz com o que tenho”. Admiradora de flores, do por do sol e da chuva e “de um certo perfume que alguém gostava

Posfácio Reflexões sobre a fé Acredito que muitos leitores que chegaram até aqui devem estar se perguntando, e a fé? Essa mesma indagação também foi feita por mim juntamente com os outros dois autores deste livro, Martin Iglesias e Jurandir Sell Macedo. Um livro escrito a três mãos, naturalmente, gerou muitas reuniões e debates sobre cada um dos temas aqui abordados. Cada assunto foi tratado com bastante cuidado, e em especial o deste posfácio. Depois de muitas conversas, entre nós (autores) e outras pessoas, cheguei a

algumas conclusões. Não há dúvida de que a fé faz parte da vida de muitos homens e mulheres. Para muitas pessoas, representa a própria razão da existência humana. Por isso, concordamos que ao delimitar a fé a um capital, coríamos o risco de minimizar a importância de um tema cuja relevância está muito além da nossa capacidade de síntese e de retórica. A convicção de que existem fenômenos e situações que ultrapassam a capacidade humana de entender ou de buscar uma explic